Domnii preferă într-adevăr blondele?

PP
PSIHOLOGIE PRACTICĂ

Știința din spatele iubirii, sexului și atracției

JENA PINCOTT

TREI

De ce-și pierd bărbații capul atunci când se uită la o femeie frumoasă? De ce ești mai sexy când roșești? De ce crezi că partenerul tău e o persoană extraordinară, în timp ce pentru alții e un om banal?

La toate aceste întrebări știința, care nu se ocupă doar de statistici și procente, oferă răspunsuri surprinzătoare. Aflăm, de exemplu, că [illegible] ne influențează sublimi- [illegible] bărbații că obrajii îmbujorați [illegible] tinerețe, sănătate și [illegible] de persoana din fața ta,

că dragostea profundă estompe judecata socială și emoțiile neg și că femeile tind mai degrabă înșele partenerii al căror miros le place.

Tradusă în peste 17 limbi, aceas carte nu este doar o lectură inc tantă, o explorare în profunzime a psihosexualității noastre, ci și trusă de sfaturi utile pentru cei doresc să descopere secretul u relații reușite, fie ea pasageră de lungă durată.

JENA PINCOTT este o autoare de succes, absolventă de biologie și jurnalistică și o prezență constantă în mediul online pe blogurile revistelor *Psychology Today* și *Huffington Post*.

Domnii preferă intr-adevăr blondele?

ŞTIINŢA DIN SPATELE IUBIRII,

SEXULUI SI ATRACŢIEI

JENA PINCOTT

Introducere

într-o seară de toamnă, când aerul a devenit amarnic de rece şi s-a ivit ameninţarea unei vacanţe singuratice, prietena mea Rita s-a dus la ceea ce se numeşte o şedinţă de „speed-dating". Rita este frumoasă şi vivace şi era pregătită de provocarea de a întâlni într-o oră mai mulţi bărbaţi decât majoritatea femeilor într-un an. La început, s-a gândit la una dintre şedinţele cu interese speciale: „Iubitorii de teatru[11], „Fitness şi iubitorii de sănătate" sau cea numită „Doggie style" — care s-a dovedit a fi pentru proprietarii de câini. „Mă duc să-mi găsesc soţul", mi-a spus atunci când am ridicat sceptic din sprâncene. S-a hotărât pentru o întâlnire cu bărbaţi de treizeci şi ceva de ani şi s-a dus singură, pentru că prietenele au refuzat să meargă cu ea. A

Domnii preferă intr-adevăr blondele?

ŞTIINŢA DIN SPATELE IUBIRII,

SEXULUI SI ATRACŢIEI

JENA PINCOTT

Introducere

într-o seară de toamnă, când aerul a devenit amarnic de rece şi s-a ivit ameninţarea unei vacanţe singuratice, prietena mea Rita s-a dus la ceea ce se numeşte o şedinţă de „speed-dating“. Rita este frumoasă şi vivace şi era pregătită de provocarea de a întâlni într-o oră mai mulţi bărbaţi decât majoritatea femeilor într-un an. La început, s-a gândit la una dintre şedinţele cu interese speciale: „Iubitorii de teatru[11], „Fitness şi iubitorii de sănătate" sau cea numită „Doggie style" — care s-a dovedit a fi pentru proprietarii de câini. „Mă duc să-mi găsesc soţul", mi-a spus atunci când am ridicat sceptic din sprâncene. S-a hotărât pentru o întâlnire cu bărbaţi de treizeci şi ceva de ani şi s-a dus singură, pentru că prietenele au refuzat să meargă cu ea. A doua zi, Rita a fost într-o stare de spirit expansivă, exuberantă. Stătea întinsă pe spate cu mâinile la ceafă, chicotind şi uitându-se în tavan. A întâlnit douăzeci de bărbaţi, a spus, într-un fel de grabă febrilă. A avut doar trei minute la dispoziţie ca să-şi formeze o impresie despre fiecare, înainte să sune clopoţelul şi să se mute la următorul. Unul dintre ţipi i-a eclipsat pe ceilalţi. Au avut o conexiune fabuloasă. „Viitorul tău soţ?“, am întrebat, impresionată.

Rita spune că ea caută un om loial, responsabil, educat, spiritual şi ambiţios, care vrea copii. Aici vorbeşte Rita cea raţională. Dar, în emoţia momentului, îşi uită intenţiile. Şi-a dat ochii peste cap în faţa tipilor care s-au îmbrăcat frumos pentru o întâlnire rapidă, în schimb, bărbatul ei minunat, singurul căruia ea i-a spus da, s-a dovedit a fi o brută linguşitoare, care dormea pe canapeaua prietenului său. Timp de trei minute, el a privit-o cu ochi arzători şi i-a pus întrebări de genul: „Iubito, de ce nu te faci fotomodel?" Poate că nu era bun de luat de bărbat, dar ea s-a îndrăgostit.

După experienţa Ritei, nu am fost deloc şocată când am aflat că în fiecare studiu cu privire la întâlnirile de tip speed-dating, bărbaţi şi femei au autoraportat că persoanele pe care le-au preferat nu au legătură cu caracteristicile celor pe care le-ar alege de fapt. De multe ori ne bazăm pe instinct sau pe impuls mai mult decât pe raţiune. De fapt, jumătate dintre participantele la maratonul întâlnirilor spun că ştiu dacă vor spune „da“ unui tip din primele trei secunde ale întâlnirii cu el. Bărbaţii sunt la fel de uimitor de eficienţi, iar ambelor sexe le pasă foarte mult de înfăţişare. în momentul în care sună clopoţelul, toţi participanţii s-au hotărât deja.

Aşa că, ce se întâmplă în acele trei secunde sau trei minute? Ce parte din Rita — sau din tine — decide ce e sexy?

Nu creierul raţional. Când vine vorba de atracţie, conştiinţa încetineşte şi schimbă viteza. Instinctele accelerează. Simţurile preiau controlul. Inconştient, înglobezi timbrul vocii partenerului, robusteţea umerilor, grosimea sprâncenelor şi puterea maxilarului, voia bună din privirea lui. Arată bine, sună bine, miroase bine, se poartă bine. Este posibil să simţi că obrajii încep să-ţi ardă ca focul. Te trezeşti că te apleci spre el. Este ca şi cum corpul tău ia deciziile — ochii, urechile, nasul, hormonii tăi sau ceva situat adânc în creierul tău.

Tot timpul — dar mai ales în viaţa sentimentală — iei decizii neconştiente, iar oamenii reacţionează la tine în moduri şi din motive pe care nu le conştientizează. Pot fi zile când flirtezi un pic mai mult. în această dimineaţă, dintr-un capriciu, ai decis să porţi o ţinută mai sexy decât de obicei. Pielea ta este mai moale, trăsăturile îţi sunt mai simetrice. Bărbaţii par să fie atraşi de tine. Te trezeşti deschizându-te ca o floare atunci când vorbeşti cu ţipi îngâmfaţi şi dominatori, chiar dacă în mod normal nu sunt genul tău. Ce se întâmplă? (Vezi pagina 113.)

Se pare că există mai multe influenţe profunde şi subtile care te atrag către anumite persoane şi pe ele către tine. Sau nu! Să luăm ca exemplu mirosul corporal. De ce îţi place mirosul transpiraţiei unor anumiţi bărbaţi, dar nu şi al altora? Mirosul natural al bărbatului este un factor decisiv pentru multe femei. De fapt, oscilaţia sa surprinzătoare a reprezentat inspiraţia scrierii acestei cărţi. Am întâlnit odată un tip al cărui miros l-am urât, chiar dacă el se spăla, iar acesta a fost un motiv major pentru care nu am putut continua relaţia. Mai târziu, am întâlnit un bărbat al cărui miros îl iubesc şi m-am căsătorit cu el (pentru asta, şi pentru alte calităţi uimitoare ale sale). Când am aflat că există o bază biologică pentru selectivitatea mea olfactivă, am fost intrigată. (Vezi pagina 40.)

Există o adevărată ştiinţă în spatele unei mulţimi de lucruri ciudate, nedetectabile de radar, din viaţa ta amoroasă, cum ar fi de ce ai orgasme mai dese cu unii iubiţi decât cu alţii, de ce sexul te face să te simţi sătulă şi de ce giugiuleala cu un tip te face un pic mai ataşată şi mai încrezătoare, chiar şi atunci când nu vrei să fii. Există motive pentru care bărbaţii cred că eşti interesată de ei atunci când de fapt nu eşti; de ce oamenii par a fi mai atractivi atunci când eşti excitat(ă) sau când îi priveşti în ochi; de ce faptul de a lua anticoncepţionale ţi-ar putea schimba gustul în materie de bărbaţi; de ce pofta de sex poate creşte toamna şi de ce înnebuneşti când te îndrăgosteşti.

Desigur, şi bărbaţii sunt conduşi de porniri şi instincte. Există motive pentru care au o reacţie diferită faţă de pornografie decât femeile, pentru care îşi pierd minţile la vederea unei fete frumoase şi sunt atât de iubitori după ce stai o vreme departe de ei. Te poţi întreba şi de ce atât de mulţi bărbaţi sunt încântaţi de sânii volup-tuoşi, de siluetele clepsidră şi picioarele lungi. Şi care e chestia aşa de nemaipomenită cu părul blond?

Să fie blondele cu-adevărat preferatele domnilor? explorează partea ascunsă a iubirii, sexului şi atracţiei. întrebările din această carte — aproape o sută — au fost provocate de curiozitatea mea oarecum insaţiabilă pentru ştiinţă, atracţie sexuală şi inconştient. Ce anume se întâmplă şi nimeni nu vorbeşte, pentru că de fapt habar n-avem că se întâmplă? Pentru răspunsuri, am căutat în sute de studii evaluate colegial, din diverse discipline: biologie, psihologie

evoluţionistă, antropologie, neuroştiinţe, endocrinologie şi altele. Am fost fascinată.

Ca scriitoare cu formaţie ştiinţifică, însă până la urmă un nespe-cialist, am scormonit intemetul şi am găsit subiecte de la limbajul trupului la bisexualitate, de la hormoni la feromoni şi de la „gene sexy“ la „grad de atractivitate"[1]. Inspirându-se din aceste studii, cu insight-uri obţinute din interviurile avute cu mulţi dintre cercetători, cartea de faţă prezintă toate acele cercetări care mi-au reţinut atenţia cu privire la atracţie şi consecinţele ei, iubirea şi sexul (nu neapărat în această ordine). Unele dintre rezultatele prezentate aici sunt tradiţionale, iar altele sunt recente şi mai controversate. Deşi nu există un singur studiu care să rezolve misterele iubirii şi atracţiei, fiecare oferă câte un indiciu. împreună, oferă o perspectivă a „imaginii întregi". (Oamenii de ştiinţă nu cred cu adevărat că viaţa sentimentală poate fi redusă la ştiinţă, ci că putem să folosim ştiinţa pentru a ne înţelege pe noi înşine mai bine.)

Una dintre temele desprinse din această zbenguială printre cercetări este că fiecare individ are o preferinţă inconştientă pentru anumite trăsături şi o foarte mare parte din ceea ce dorim este înrădăcinată în preferinţe evoluţioniste adânci. Am evoluat în acest fel. Studiind condiţiile ancestrale şi comportamentele de împerechere ale altor animale, biologii evoluţionişti au o opinie interesantă: fie că îţi doreşti sau nu copii, ai instincte de „investire parentală" cu impact asupra vieţii tale sexuale. Totul se reduce la adevărul biologic că, pe o perioadă de un an, o femeie poate să se culce cu un milion de bărbaţi, dar nu poate avea decât o singură sarcină dusă la termen, pe când un bărbat poate să se culce cu un milion de femei şi poate avea un milion de copii. Pentru a-şi spori la maximum

succesul reproducător, bărbaţii sunt atraşi de indiciile de fertilitate — tinereţea şi frumuseţea —, în special în relaţiile pe termen scurt. Pentru femei, este mai complicat. Femeile pun mai multe lucruri în joc în eventualitatea unei sarcini, aşa că suntem mai selective în alegerea partenerilor sexuali. Pe parcursul timpului, am dezvoltat preferinţe pentru bărbaţi având semne de gene bune (masculinitate şi dominaţie socială sau fizică) şi semne că ar fi taţi buni (atât ca acordare de îngrijiri, cât şi din punct de vedere financiar). Deşi este o certitudine faptul că experinţa personală şi cultura ne afectează deciziile pe care le luăm în viaţa sentimentală (şi sexuală), forţele ascunse ale pornirilor şi instinctelor ne influenţează în mod neaşteptat.

Sunt foarte multe întrebări. De ce o atrag pe Rita, prietena mea, bărbaţii cu gura mare şi umerii laţi şi oare ea îi atrage pe ei? Cum ne pătrund bărbaţii sub fuste, în inimi şi cum le intrăm noi lor în suflet? Şi de ce, atunci când eşti cu persoana potrivită, iubirea şi sexul sunt atât de tulburătoare. în timp ce scriam această carte, am fost încântată să aflu că foarte mulţi cercetători, din foarte multe domenii, explorează subiecte relevante pentru viaţa noastră amoroasă — de la cum arătăm şi cum mirosim la motivul pentru care facem dragoste şi modalitatea în care ne menţinem îndrăgostiţi. (Asta este o carte prin care poţi naviga, aşa că lasă-ţi interesele să te ghideze, mergând aleator de la o întrebare la alta.) Aceste descoperiri oferă o înţelegere profundă foarte utilă a naturii umane. Şi, în plus, sunt şi foarte amuzante. Aşa cum a spus fizicianul Richard Feynman, câştigătorul premiului Nobel, „Ştiinţa seamănă foarte mult cu sexul. Uneori, iese ceva util din ea, dar ăsta nu e singurul motiv pentru care o facem".

Partea I

Corpuri

- Capitolul 1 ^ ®
- Capitolul 2
- Capitolul 3
- Capitolul 4 m
- Capitolul 5
- Capitolul 6
- Capitolul 7
- Capitolul 8
- Capitolul 9
  - Bibliografie
  - Mulţumiri

1

Mate value în original, gradul în care o persoană e atractivă ca potenţial partener. (N. red.)

Capitolul 1

Mai întâi fata

„Cine a iubit vreodată, fără să se îndrăgostească la prima vedere?"

(Christopher Marlowe, din „Hero and Leander")

DE CE OAMENII PAR MAI ATRACTIVI ATUNCI CÂND îl PRIVEŞTI ÎN OCHI?

Acum mulţi ani, psihologul comportamentalist Arthur Aron a adunat într-o cameră mai mulţi studenţi de ambele sexe şi le-a cerut să dezvăluie detalii intime: cele mai jenante momente, ce ar face dacă le-ar muri părinţii etc. Apoi i-a plasat în perechi, fată cu băiat, şi le-a spus să se privească în ochi timp de patru minute. Fără să vorbească, fără să zâmbească — doar să se privească adânc. Să se privească adânc în ochi, aşa cum fac îndrăgostiţii. Mai târziu, Aron i-a întrebat ce au simţit pentru partenerii lor. O atracţie profundă, au spus cei mai mulţi. Atât de profundă, încât partenerii unui cuplu, complet străini până în ziua experimentului, s-au căsătorit peste 6 luni. Poate că deschizi inimile împărtăşind lucruri intime, dar, în mod foarte clar, ajungi la inimă prin ochi.

A privi direct în ochii iubitului este ca şi când ai privi focul. Cum a spus Nietzsche: „Dacă priveşti multă vreme într-un abis, abisul se va uita în tine“. Datorită unei doze de adrenalină, palmele îţi transpiră, respiraţia devine superficială, pielea ţi se înfierbântă,

iar pupilele ţi se dilată. Amigdala, acel centru nervos al creierului care procesează emoţia, fierbe de atâta activitate. în acelaşi timp, produci dopamină, un neurotransmiţător al „stării de bine“, asociat cu pasiunea şi dependenţa, şi oxitocină, un hormon în legătură cu ataşamentul. Atât de intensă este privirea reciprocă, încât există o singură cale să o amplifici: să pătrunzi adânc în ochii partenerului în timpul unui act sexual lent şi ritmic, aşa cum prescrie Kama Sutra (nu se recomandă cu un străin).

Cea mai fascinantă teorie despre privitul în ochi este că simplul act de acest fel poate amplifica sau chiar iniţia îndrăgostirea. în cea mai mare parte a timpului credem că feţele noastre reflectă ce se întâmplă în capul nostru, însă, pentru unii oameni, cel puţin, expresia feţelor lor devine un sentiment autentic. Psihologii îl numesc feedback facial, iar Darwin a fost printre primii oameni care au crezut în el. Ipoteza feedbackului facial s-a demonstrat a fi adevărată în unele experimente realizate la Universitatea Clark şi Universitatea Statului Alaska. La Clark, mai mult de 70 de străini de sex opus, sub pretextul unui studiu asupra percepţiei extra-senzoriale, s-au privit reciproc în ochi, în tăcere, timp de două minute. Subiecţii, care fuseseră evaluaţi şi despre care se ştia că reacţionează emoţional la propriile lor expresii faciale, au raportat o creştere semnificativă a iubirii pasionale pentru străinii în ochii cărora au privit. (Privirea trebuie să fie reciprocă şi neamenințătoare.) La Universitatea Statului Alaska, subiecţii cu scoruri ridicate la un test psihologic standard, cunoscut sub numele de Scala Credinţelor Sentimentale (RomanticBeliefs Scale), au avut aceeaşi experienţă. Bărbaţii şi femeile care aveau sentimente puternice faţă de concepte cum sunt „iubirea unică", „dragoste la prima vedere" şi „iubirea va găsi până la urmă o cale" au simţit un val semnificativ de iubire romantică după ce s-au privit în ochi.

în conformitate cu ipoteza feedbackului facial, poţi simţi căldură faţă de oamenii în ochii cărora ai privit, pentru că te porţi ca o persoană îndrăgostită. Oricine te-ar vedea privind cu blândeţe direct în ochii altuia ar crede că sunteţi îndrăgostiţi. Suntem conştienţi de muşchii faciali care creează pe faţa noastră expresia pe care o văd toţi şi o internalizăm. Circuitele neuronale ale recompensei ţi se activează şi simţi exact aşa cum acţionezi. Nu e de mirare că actorii ale căror personaje se iubesc se îndrăgostesc unul de altul pe scenă. Bineînţeles, feedbackul facial cauzal funcţionează doar dacă eşti conştient de el şi reacţionezi la indiciile tale corporale. Nu toată lumea face asta; este posibil să fie nevoie să fii amorsat de o legătură emoţională anterioară sau să ai convingeri sentimentale puternice.

Presupunând că eşti un sentimental, privirea drept în ochii altei persoane face ca aceea să îţi apară mai atractivă şi e posibil să te ajute să te îndrăgosteşti. însă este oare iubire adevărată? Asta rămâne de văzut.

DE CE PREFERĂ BĂRBAŢII PUPILELE MARI?

Filmul Kinsey, biografia provocatorului cercetător în domeniul sexualităţii Alfred Kinsey, care a trăit în secolul trecut, reconstituie un moment dintr-una dintre faimoasele sale prelegeri asupra corpului uman. Kinsey se îndreaptă spre o tânără îngrijită şi o întreabă: „Ce organ din corpul omenesc poate să-şi mărească dimensiunile de o sută de ori?“ Ea se înroşeşte ca racul: „Sunt convinsă că nu am de unde să ştiu“. Kinsley ridică sprâncenele. „Vorbesc despre irisul ochiului tău“, spune el dezaprobator şi face mai departe observaţia că tânăra s-ar putea să fie dezamăgită dacă perseverează în modul ei de gândire.

S-a dovedit că irisul şi pupila sunt erotice în sine. Irisul reprezintă partea colorată a ochiului, care înconjoară pupila, iar pupila este „ţinta" neagră a globului ocular. Muşchii irisului extind şi contractă pupila de la mai puţin de 1 mm până la 10 mm diametru. Fără îndoială, pupila este trăsătura cea mai ostentativă şi fermecătoare a feţei. O pupilă larg deschisă intensifică privirea cuiva. Aceste mari găuri negre te aspiră, fie că îţi place, fie că nu.

încearcă privirea

O prietenă bună m-a invitat odată să particip la un seminar „transformaţional" împreună cu ea. Printre alte activităţi deli-cato-sensibile, ni s-a spus să privim în ochi nişte străini timp de două minute. A fost incredibil de greu la început, la fel de ciudat şi intim cam ca dezbrăcatul în public. Dar a funcţionat — după mai bine de un deceniu, îmi amintesc încă acea neaşteptată bulă de afecţiune care a luat naştere în mine când priveam în ochii acelor străini.

De ce să nu încerci un moment de contact vizual extins? Fă-o cu cineva pe care îl iubeşti deja sau, dacă eşti îndrăzneţ, fă-o la o întâlnire. într-o conversaţie, prinde privirea cuiva şi menţine privirea o clipă sau două mai mult decât ai face-o altfel. Priveşte în lateral şi apoi revino în timpul discuţiei, lungind momentele de contact vizual din ce în ce mai mult. E nevoie de curaj ca să susţii privirea cuiva — dar, dacă eşti genul de om care crede că ochii sunt calea către inimă, asta e şansa ta.

Toată lumea ştie că pupilele se dilată în întuneric, dar este vorba de mult mai mult decât poţi vedea. în anii ’60, psihologul Eckhard Hess a descoperit că pupilele se dilată şi când oamenii sunt excitaţi sau încărcaţi emoţional. Pupilele femeilor se dilată când văd imagini cu copii sau nuduri de bărbaţi, iar pupilele bărbaţilor, când văd imagini cu nuduri de femei. Este un reflex involuntar al sistemului nervos simpatic.

Mărimea pupilei este şi ea detectată tot inconştient. Atunci când Hess le-a cerut unor subiecţi bărbaţi să evalueze două imagini ale unei femei, care erau identice sub toate aspectele, mai puţin mărimea pupilei, bărbaţii au preferat în număr copleşitor versiunea cu pupile mai mari. Forţaţi să explice de ce au găsit femeia mai atractivă în acea fotografie, bărbaţii au dat din umeri şi au spus că pur şi simplu părea mai drăguţă şi mai feminină. Niciunul nu a observat conştient diferenţa de dimensiune a pupilelor.

Vorbind din punct de vedere evoluţionist, bărbaţii preferă pupilele dilatate pentru că sunt semne de excitare şi receptivitate. Dacă pupilele tale sunt mărite atunci când vorbeşti cu un tip (şi nu eşti beată sau drogată), acesta este un semn că eşti atrasă de el. Pupilele ţi se dilată cel mai mult la ovulaţie, faza fertilă a ciclului menstrual, şi când eşti destul de tânără. Pe măsură ce avansezi în vârstă, pupilele nu se mai pot dilata aşa de mult cum se întâmpla în copilărie sau la tinereţe. Pupilele mari sunt indicii de tinereţe, fertilitate şi receptivitate — în inconştientul bărbatului, o privelişte de observat.

în orice caz, femeile sunt mai puţin entuziasmate de bărbaţii cu pupilele mari. Un studiu realizat de Universitatea York din Canada a demonstrat că fetele preferă băieţii cu pupile de dimensiuni medii. în timp ce bărbaţii consideră dilatarea pupilelor ca pe un semn promiţător de excitare, femeile sunt deseori suspicioase. Un tip iritat, cu privirea sălbatică este posibil să te forţeze să ai relaţii sexuale cu el sau poate fi extrem de posesiv ori de lipsit de control. (Cele câteva fete care au preferat băieţii cu pupile mari au avut tendinţa să prefere şi „băieţii răi“. Dacă pupilele bărbatului sunt prea mari, cele ale femeii este posibil să se contracte.

CE ANUME FACE CA 0 FAŢĂ SĂ FIE FRUMOASĂ?

Mergând pe stradă, se întâmplă să întâlneşti o persoană atât de mortală, încât toată lumea — bărbaţi, femei, heterosexuali, homosexuali, turişti, octogenari şi copii — întoarce capul după ea şi spune „Oh...“ Care e treaba cu faţa aia? Ce fel de vrajă deţine frumuseţea pe care cei mai mulţi dintre noi nu o au? Până şi poeţii se chinuie să găsească acele cuvinte potrivite. Dickinson a spus pur şi simplu: „Frumuseţea nu are nicio cauză. Ea este“.

Acolo unde poeţii cântă, oamenii de ştiinţă analizează — specialiştii în neuroştiinţe, psihologii şi antropologii au încercat cu toţii să descompună frumuseţea facială. în general, s-au concentrat asupra a trei dimensiuni: apropierea de medie (cât de mult corespund cu media mărimea şi forma trăsăturilor faciale), simetria (cât de bine se potrivesc cele două jumătăţi ale feţei) şi dimorfismul sexual (cât de feminină sau masculină apare faţa). Vorbim aici doar despre forma şi trăsăturile feţei, nu despre vârstă, expresie sau ten.

Testează-ţi simetria feţei

Dacă nu eşti fotomodel sau cel puţin dacă nu arăţi ca un fotomodel, există şanse mari să ai cel puţin o uşoară asimetrie. Stai liniştit, majoritatea avem feţe uşor asimetrice — o sprânceană mai sus decât alta sau un zâmbet strâmb. Dacă ai Adobe Photoshop, poţi să faci rapid o versiune simetrică a feţei tale.

1. Deschide o fotografie tip paşaport.

2. Folosind instrumentul Rectangular Marquee, evidenţiază şi selectează o jumătate de faţă.

3. Fă click dreapta pe selecţie, apoi Layer din opţiunea Copy a meniului. în felul acesta vei copia partea selectată.

4. în bara de meniu, du-te la Edit > Transform > Flip Horizontal. Aceasta va crea o imagine în oglindă a selecţiei copiate.

5. Foloseşte instrumentul Move pentru a poziţiona selecţia astfel încât să se potrivească cu cealaltă jumătate a feţei, până când formează o faţă completă. Voilà — o versiune a ta perfect simetrică!

6. Repetă şi cu cealaltă jumătate a feţei.

Poate că vei fi surprins când vei afla că ceilalţi cred că cele două jumătăţi drepte ale feţei sunt mai atractive şi îţi seamănă mai mult decât cele două jumătăţi stângi. Asta, pentru că partea dreaptă a feţei lasă o impresie mai puternică în ochii privitorului. Când stai faţă în faţă cu o altă persoană, ochiul ei stâng priveşte direct în partea dreaptă a feţei tale. Ochiul stâng este controlat de emisfera dreaptă a creierului, care procesează feţele şi emoţiile mai repede decât emisfera stângă, care controlează ochiul drept. Unele studii au demonstrat, de asemenea, că cele două jumătăţi ale feţei tale dezvăluie părţi diferite ale personalităţii şi că partea dreaptă a feţei este mai puternică, în timp ce partea stângă este mai capricioasă şi mai expresivă. (Vezi p. 159.)

Te-ai putea gândi că prima, apropierea de medie, pare ciudată. Prin definiţie, media nu este doar medie? însă cei mai mulţi dintre noi nu avem trăsături medii. Când îi compari cu media, ochii tăi pot fi prea depărtaţi sau prea apropiaţi unul de altul, sprâncenele inegale sau nasul prea ascuţit. Atunci când se „face media" unei serii de figuri, pentru a realiza un compozit generat de computer, subiecţii evaluează compozitul ca fiind mai atractiv decât oricare faţă care a stat la baza lui. Cu cât mai multe feţe sunt amestecate în compozit, cu atât mai atractiv este rezultatul.

Şi amestecarea raselor este utilă. Psihologul Gillian Rhodes le-a cerut unor asiatici (japonezi) şi caucazieni să evalueze atractivita-tea unor feţe de femei şi de bărbaţi. Subiecţii din ambele culturi au considerat compozitele rasei mixte eurasiatice ca fiind mai atractive şi având un aspect mai sănătos decât compozitele realizate doar din feţe albe sau doar din feţe asiatice. Pentru replicarea studiului, Rhodes a realizat un altul folosind feţe ale unor oameni reali de rasă eurasiatică, nu compozite, şi a ajuns la aceeaşi concluzie. S-a considerat că feţele birasiale sunt mai frumoase. Poate că acesta este motivul pentru care atât de multe fotomodele vin din Brazilia, unde atât de mulţi oameni sunt birasiali sau multirasiali.

Aşadar, ce ne atrage pe toţi către medie? Cercetătorii au mai multe teorii. Una dintre ele susţine că familiaritatea generează atracţie — învăţăm să identificăm tiparele feţelor pe care le vedem şi să ne calibrăm percepţiile pentru a se potrivi cu aceste tipare cunoscute. Făcând media tuturor feţelor pe care le vedem, proporţiile medii ne vor fi celor mai mulţi dintre noi mai familiare decât trăsăturile distinctive cum ar fi un nas ca un cartof, ochii depărtaţi, prognatismul sau obrajii ca de veveriţă. (Cu toate acestea, dacă ai crescut printre oameni cu trăsături distinctive, probabil le vei găsi mai atractive decât alţii care nu au crescut printre astfel de oameni.) Trăsăturile distinctive şi neatractive pot fi semne elocvente ale unor gene recesive indezirabile. Privind portretele membrilor casei de Habsburg, casa conducătoare a Europei, poţi observa cum aceştia au împărtăşit acelaşi ADN într-o măsură atât de mare, încât aspectul şi sănătatea lor au avut de suferit — buza de jos ieşită în afară, nasurile strâmbe şi mandibulele ca un ciocănel de uşă. Bietul Carol al II-lea avea o bărbie atât de deformată, că nu putea să mestece.

Chiar şi un copil mic i-ar putea privi cu dispreţ pe Habsburgi, conform studiilor care afirmă că „detectorii de frumuseţe" sunt înnăscuţi în creierele noastre. Cu adevărat remarcabil este că bebeluşii care au fost foarte puţin expuşi la oameni au aceleaşi preferinţe faciale ca şi adulţii. Bebeluşi cu vârsta de doar o zi, atunci când sunt expuşi simultan unor feţe frumoase şi unor feţe neatractive, privesc cu consecvenţă mai mult către feţele atractive. De asemenea, oameni din diverse culturi sunt în general de acord asupra feţelor care sunt frumoase sau nu.

Frumuseţea nu este creată în mod egal, aşa cum te-ai putea aştepta. Există frumuseţe şi frumuseţe orbitoare. Feţele cele mai izbitoare sunt cele aproape de medie, însă cu anumite „ajustări" optime. Psihologul evoluţionist David Perrett a demonstrat acest lucru luând un compozit de faţă feminină atractivă şi modificându-i selectiv trăsăturile — făcându-i cadou pomeţi mai înalţi, ochi mai mari şi distanţe mai mici între gură şi bărbie, respectiv între gură şi nas. Acest compozit ajustat a câştigat concursul în faţa compozitului atractiv mediu, cam cum câştigă supermodelele în faţa modelelor care apar în cataloage. S-a dovedit că trăsăturile tipice pot înfrumuseţa înfăţişarea cuiva, dar numai la locul potrivit pe faţa potrivită.

Simetria, a doua măsură a frumuseţii, poate fi decisivă. Uită-te la actriţa Gwyneth Paltrow pentru un exemplu de faţă frumoasă, dar uşor atipică. Gura ei este mai mare decât media, la fel şi distanţa dintre ochi. Pe o altă persoană, aceste trăsături distinctive pot să nu fie atât de atrăgătoare, însă faţa lui .Gwyneth se întâmplă să fie perfect simetrică. Acest lucru este valabil şi pentru frumuseţi cum sunt Denzel Washington, Kate Moss, Christy Turlington şi Cindy Crawford (minus aluniţa).

Nu toate feţele frumoase sunt simetrice şi nu toate feţele simetrice sunt frumoase, însă simetria joacă deseori un rol în atracţie. Ca şi însuşirea de a fi aproape de medie, simetria sugerează o stabilitate a dezvoltării. Dacă ai trăsături simetrice pe măsură ce creşti — în ciuda riscului de boală, mutaţii genetice, foamete, poluare şi paraziţi —, există şanse mai mari să fii în formă şi sănătos, iar corpul tău poate învinge infecţia. Cercetătorii de la Universitatea Statului New Mexico au măsurat lungimea bărbiei, maxilarele, lungimea şi înălţimea buzelor şi a ochilor la mai mult de 400 de bărbaţi şi femei, pentru a le determina simetria facială. Comparând rezultatele cu fişa de sănătate a fiecărui subiect, au demonstrat că indivizii cu trăsăturile cele mai simetrice erau mai sănătoşi (de exemplu, avuseseră infecţii respiratorii mai puţine şi mai scurte şi luaseră mai puţine antibiotice).

Masculinitatea sau feminitatea (dimorfismul sexual) este a treia măsură a atractivităţii. La bărbaţi, testosteronul se află la baza maxilarelor şi pomeţilor proeminenţi, sprâncenelor groase, nasului mai mare, ochilor mai mici, buzelor mai subţiri, părului facial şi jumătăţii inferioare a feţei relativ mai lungi. Femeile sunt atrase de feţe masculine dure, pentru că semnalizează sisteme imunitare mai puternice şi, potenţial, fertilitate ridicată şi statut social mai înalt. Este izbitor faptul că nivelurile estrogenului la femei influenţează măsura în care ele sunt atrase de feţele masculine. Cu cât mai mare nivelul de estrogen al unei femei, cu atât mai atrasă este ca de indiciile masculinităţii (vezi p. 114). Estrogenul se află, de asemenea, în spatele frumuseţii feţelor feminine. El face buzele mai pline, pielea mai netedă, produce mandibule mai mici şi mai ascuţite, nasuri mai mici, pomeţi mai rotunzi, sprâncene mai înalte şi o parte inferioară a feţei care este mai îngustă decât cea superioară.

Antropologul Donald Symons a fost primul care a afirmat, în anii 70, că feţele medii sunt feţe frumoase, adăugând că noi avem cu toţii instrumente de „detectare a frumuseţii" în mintea noastră; şi pare că avea dreptate. Calculăm trăsătura de a fi aproape de medie, simetria şi dimorfismul sexual cu aceeaşi uşurinţă cu care Newton făcea calcule numerice. Dar amintiţi-vă: aceste trei reguli reprezintă doar atracţie fizică la modul general. Cercetătorii nu au putut măsura frumuseţea în ochii unui individ sau splendoarea unei expresii. Pentru acest adevăr superior ai în

continuare nevoie de poeţi.

„Frumuseţea este adevăr, adevărul - frumuseţe." (Keats)

CÂT ÎŢI IA CA SĂ TE DECIZI DACĂ CINEVA ESTE ATRACTIV?

Pentru a afla exact cât de repede putem spune dacă cineva este atractiv sau nu, specialişii în neuroştiinţe Ingrid Olson şi Christy Marshuetz au conceput un experiment viclean. Au expus femei şi bărbaţi unei serii de feţe preevaluate, unele superbe şi altele urâte, şi le-au cerut să le acorde note. Şmecheria a fost că feţele apăreau pe ecran doar 13 milisecunde — o frântură atât de rapidă, că subiecţii exasperaţi jurau că n-au văzut nimic. Totuşi, când li s-a cerut să evalueze feţele pe care au crezut că nu le văd, evaluatorii au fost ciudat de precişi. Fără să ştie de ce, au acordat feţelor care arătau bine scoruri semnificativ mai mari decât celor neatractive.

Concluzia fascinantă care se desprinde de aici este că frumuseţea este percepută inconştient. Nu este faptul că subiecţii au avut prea mult timp să mediteze asupra atractivităţii cuiva — ei nici măcar nu fuseseră conştienţi că văzuseră vreo faţă. într-o mare măsură, primele impresii asupra înfăţişării indivizilor depind mai puţin de alegere şi de cultură şi gânduri cultivate, şi mai mult de ceva mai adânc şi universal. Evaluarea atractivităţii pare că are loc la fel de automat ca şi evaluarea identităţii, a genului, vârstei şi expresiei faciale.

Când vezi o faţă atractivă, centrii recompensei din creier sau nucleus accumbens şi cortexul orbitofrontal sunt stimulaţi, ca şi amig-dala — cea care captează expresia. Ai, de asemenea, şi o reţea corti-cală specializată cunoscută drept zona facială fusiformă care, dintr-o privire, poate procesa întreaga faţă a unui individ: conturul, configuraţia şi trăsăturile cum sunt ochii, nasul şi buzele. Pentru a-ţi forma o impresie completă asupra înfăţişării cuiva, este nevoie de coordonare între aceste zone ale creierului şi altele, inclusiv lobii temporal şi occipital din emisfera dreaptă. Deşi unele părţi din creierul nostru pot capta trăsăturile unei feţe în 13 milisecunde, este posibil să fie

nevoie de până la 200 de milisecunde ca alte părţi să proceseze faţa şi să apară o percepţie pe ecranul conştiinţei tale.

Chiar şi aşa, este mai repede decât crezi.

Să luăm în considerare şi dragostea la a doua vedere

Instinctele tale este posibil să te împingă spre feţe atractive în intervalul de câteva milisecunde în care le-ai văzut, dar asta nu înseamnă că percepţiile sunt fixate ca fluturii în insectar, în funcţie de experienţa ta personală cu o anumită persoană, frumuseţea se poate transforma în urâţenie, iar urâţenia poate deveni frumoasă.

Dovezi ale acestei afirmaţii pot fi găsite într-un studiu al lui Kevin Kniffin, antropolog la Universitatea din Wisconsin-Madi-son, şi David Sloan Wilson, biolog evoluţionist la Universitatea Binghamton. Ei au constatat că indivizii plăcuţi şi respectaţi este mai posibil să fie consideraţi frumoşi de către cei care îi cunosc decât de către străini, iar indivizii care nu sunt plăcuţi este mai posibil să fie consideraţi mai puţin atractivi de către oamenii care îi cunosc. Atunci când oamenii îşi evaluează reciproc înfăţişarea înainte şi după ce s-au cunoscut personal, indivizii care fuseseră iniţial evaluaţi ca banali au primit scoruri semnificativ mai înalte peste câteva luni, dacă au fost plăcuţi (consideraţi cooperanţi, demni de încredere, curajoşi, muncitori, buni etc.).

Cu cei care nu au fost plăcuţi s-a întâmplat exact contrariul. Este evident că amestecăm canalele plăcutului/respectului şi atracţia fizică atunci când ne reajustăm percepţiile. Asta înseamnă că, în cazul în care cauţi o relaţie pe termen lung bazată pe ceva mai mult decât atracţia sexuală brută, vei vrea să îţi (şi să îi) acorzi încă o şansă de dragoste la a doua vedere.

EŞTI MAI ATRAS DE OAMENII CARE ÎTI SEAMĂNĂ?

Pentru a ataca această problemă dificilă, Lisa DeBruine, psiholog la Laboratorul de studiere a feţei de la Universitatea din Aberdeen, a fotografiat feţele a 150 de tineri subiecţi heterosexuali — bărbaţi şi

femei —, apoi a făcut ceva ingenios cu fotografiile lor. Folosind un soft de grafică, a amestecat trăsăturile faciale ale fiecărui subiect cu cele ale unui compozit de sex opus. în principiu, a făcut o versiune masculină a fiecărei femei şi o versiune feminină a fiecărui bărbat. Asemănarea putea fi desluşită, însă niciunul dintre subiecţi nu a detectat conştient manipularea.

Apoi DeBruine a arătat fiecărui subiect nouă feţe compozite, inclusiv pe aceea care semăna cu propria faţă a subiectului, a împerecheat feţele în 36 de combinaţii diferite şi a pus trei întrebări: (1) Care faţă pare mai demnă de încredere? (2) Care este mai atrăgătoare pentru o relaţie pe termen lung (căsătorie sau similară)? (3) Care este mai atractivă pentru o relaţie pe termen scurt (o aventură sau o noapte de sex)?

S-a dovedit că bărbaţii şi femeile au oferit feţelor care semănau cu ei cele mai mari scoruri la încredere. Da, au spus cei mai mulţi, ar lua în considerare această faţă care seamănă cu ei pentru o relaţie pe termen lung, cum ar fi căsătoria. însă când au evaluat faţa pentru o aventură pe termen scurt, au dat greş. Acea faţă ciudat de familiară şi demnă de încredere era demnă de căsătorie, dar nu demnă de sex.

Studiul lui DeBruine sugerează faptul că atracţia depinde foarte mult de ceea ce cauţi — este vorba despre o întâlnire pasională sau o iubire de-o viaţă? Pentru o aventură, este puţin probabil să fii atras fizic de o faţă care seamănă cu a ta; inconştient, preferi diversitatea genetică sau specimenul cel mai frumos al sexului opus. însă pentru relaţii pe termen lung, este posibil să doreşti sau cel puţin să ai o toleranţă mai mare pentru cineva care arată familiar. Asta pentru că tu cauţi şi alte calităţi — încredere, valori şi interese împărtăşite şi, poate, pe cineva a cărui personalitate să-ţi aducă aminte puţin de a ta. Pentru fiecare dintre noi, partenerul ideal are un amestec unic de confort şi atracţie sexuală. Păcat că nu ne putem crea propriile noastre compozite în viaţa reală.

FEMEILE CHIAR ÎŞI ALEG SOŢI

CARE SEAMĂNĂ CU TATII LOR?

Preferinţa pentru parteneri care seamănă cu părinţii proprii, în special cu părintele de sex opus, este cunoscută drept imprinting sexual. Se întâmplă tot timpul între alte animale. Cintezoii zebraţi sunt înnebuniţi după femelele cu acelaşi model ca mamele lor. Caprele, respectiv ţapii, crescuţi de o oaie preferă să se împerecheze cu un berbec, respectiv oaie, iar oile, respectiv berbecii, crescuţi de o capră preferă să se împerecheze cu un ţap, respectiv o capră. Nu-ţi fie teamă, nimeni nu reprezintă o atracţie sexuală pentru mami sau tati, dar există dovezi că imprintingul sexual îşi pune amprenta .şi pe oameni, în special în relaţiile pe termen lung.

Studiile asupra imprintingului sexual au demonstrat o asociere vagă între înfăţişarea părinţilor indivizilor şi partenerii lor pe termen lung. într-un studiu realizat la Universitatea Statului Texas din Austin, copiii din familii birasiale era mai probabil să se căsătorească cu o persoană de aceeaşi rasă cu părintele de sex opus decât de rasa părintelui de acelaşi sex. Un alt studiu a demonstrat că cel mai bun predictor pentru culoarea ochilor partenerului unei femei este culoarea ochilor tatălui ei. Pentru bărbaţi, culoarea părului şi ochilor mamei lui este cel mai bun şi singurul predictor al culorii părului şi ochilor partenerei. (Notă: Este mai probabil ca un bărbat să se căsătorească cu o brunetă cu ochii închişi la culoare dacă mama lui arată aşa.) Cu toate acestea, există mai puţine dovezi ale unui complex Oedip la bărbaţi decât ale complexului Electra la femei.

Antropologii de la Universitatea Durham din Anglia şi Universitatea din Wroclaw, Polonia, au invitat 49 de femei să privească fotografiile a 15 bărbaţi şi să le scoreze pe fiecare din punctul de vedere al dezirabilităţii în relaţii pe termen scurt şi relaţii pe termen lung. Când cercetătorii au măsurat 15 proporţii faciale în

fotografiile taţilor respectivelor femei — inclusiv lungimea feţei/ lăţimea feţei şi înălţimea sprâncenei/lungimea feţei —, au constatat că, pentru relaţiile pe termen lung, femeile erau mai atrase de bărbaţi având proporţiile faciale ale taţilor lor. O femeie care este încă sau a fost în copilărie fetiţa tatei este mult mai probabil să aleagă un bărbat care să îi semene tatălui. Femeile care nu s-au înţeles bine cu tatăl sau al căror tată nu a fost prezent lângă ele când au crescut nu au o preferinţă.

Vrând să demonstreze că preferinţele femeilor merg mai departe de bărbaţii care arată ca ele, o echipă din Ungaria a studiat femeile căsătorite şi pe taţii lor adoptivi. Cercetătorii au constatat o asemănare între fotografiile taţilor şi soţilor femeilor, în funcţie de felul în care arăta tatăl adoptiv când femeile aveau vârste între doi şi opt ani, prima perioadă a imprintingului sexual. Din nou, cu cât relaţia dintre fiica şi tatăl adoptiv era mai caldă, cu atât mai probabil era ca ea să aleagă bărbaţi care semănau cu el când era tânăr.

Tendinţa femeilor de a se căsători cu bărbaţi care seamănă cu tatăl, dacă acesta este iubitor, se adaugă dovezilor din ce în ce mai multe conform cărora femeile preferă aspectele familiare şi pozitive pentru relaţii pe termen lung. Imprintingul sexual poate fi un produs secundar al modului în care învăţăm de la părinţii noştri sau o preferinţă generală pentru ceea ce credem că este tipic la celălalt sex. Este posibil să ne modelăm căsnicia după cea a mamei sau să hotărâm inconştient că, din moment ce tatăl este un părinte bun, atunci şi un bărbat care arată ca el va fi tot aşa. Este, de asemenea, posibil să facem legătura între trăsăturile de personalitate ale părintelui de sex opus şi cele fizice (de exemplu, sprâncenele groase şi bărbia puternică a tatălui, ca indiciu al dominanţei) şi să căutăm inconştient aceste trăsături la un celălalt semnificativ. însă aminteşte-ţi, ca să nu-ţi laşi imaginaţia freudiană să o ia razna: atracţia este limitată la asemănările generale.

POŢI SPUNE, DOAR DUPĂ FAŢA UNUI BĂRBAT, DACĂ ACESTA ARE POTENŢIAL DE TATĂ BUN?

Da, sunt şanse mari să poţi recunoaşte de la prima vedere dacă unui bărbat îi plac copiii. O echipă de cercetători de la Universitatea Statului California din Santa Barbara, coordonată de psihologul James Roney, a luat fotografiile a 39 de bărbaţi heterosexuali, cu vârste cuprinse între 18 şi 33 de ani, le-a făcut analiza testosteronului din salivă şi le-a evaluat interesul pentru copii. Apoi au rugat 30 de femei să evalueze o fotografie a capului acestora, în ceea ce priveşte calităţi precum atractivitatea fizică şi masculinitatea, tandreţea faţă de copii şi deziderabilitatea într-o relaţie de scurtă sau lungă durată.

Cu o precizie ciudată şi având la dispoziţie doar o singură fotografie, aproape 70% dintre femei au putut face predicţii care anume bărbat are potenţial de tată. Indiciul lor? Ar fi putut fi umbra unui zâmbet de pe feţele unora dintre bărbaţi, chiar dacă ei fuseseră instruiţi să-şi păstreze o expresie neutră. Ori este posibil ca femeile să fi ales inconştient esenţa a ceva mai bun, mai blând, mai duios şi, în fine, patern de pe feţele lor. Aceştia au fost bărbaţii pe care femeile au spus că i-ar prefera pentru relaţii pe termen lung. Genul care se însoară.

Femeile au fost rugate, de asemenea, să evalueze masculinitatea bărbaţilor. Din nou cu o precizie uimitoare, ele au fost capabile să spună care bărbaţi au cele mai înalte niveluri de testosteron. Maxilarele puternice (jumătatea inferioară a feţei mai lată) şi părul facial au fost două indicii. Despre bărbaţii cu nivel ridicat de testosteron, femeile au gândit că sunt cei mai sexy şi mai dezirabili pentru o aventură. De asemenea, probabilitatea ca ei să fie prietenoşi cu copiii este mai mică. Totuşi, pentru a fi corecţi, acest lucru nu a fost întotdeauna adevărat. Unii bărbaţi cu înfăţişare masculină din cadrul studiului au fost evaluaţi corect ca având înclinaţii

paterne. Da, doamnelor: există bărbaţi care sunt şi foarte masculini, şi foarte iubitori de copii. Este posibil să nu fie o majoritate, dar ei există!

Dintr-o perspectivă evoluţionistă, este logic ca femeile să fie atât de bune la evaluarea bărbaţilor cu stofă de tată. Mamele profită de pe urma partenerilor care investesc în copiii lor şi îi ajută să îi crească. Aşa cum se spune, orice bărbat poate face copii, dar numai cineva deosebit poate fi tată.

CUM POATE INFLUENTA VÂRSTA MAMEI SAU A TATĂLUI TĂU ATRACŢIA PE CARE 0 SIMŢI FATĂ DE FETELE MAI ÎN VÂRSTĂ?

Dacă părinţii te-au avut după vârsta de 30 de ani, ţi-ai petrecut probabil întreaga viaţă privind nişte feţe un pic ridate, un pic obosite. Este posibil ca mama şi tatăl tău să fi fost puţin mai în vârstă decât părinţii prietenilor tăi, şi tot astfel este posibil să fi fost mătuşile, unchii şi prietenii de familie. îţi sunt familiare feţele mai în vârstă. Şi ce este familiar

poate fi mai tolerabil (şi chiar atractiv).

într-un studiu realizat la Universitatea St. Andrews din Scoţia, unui număr de mai mult de 80 de bărbaţi şi femei de 20 şi ceva de ani li s-au arătat imagini compozite ale unor feţe de bărbaţi şi femei. Unele dintre ele fuseseră special manipulate să prezinte riduri, pungi sub ochi, piele uscată şi alte semne ale îmbătrânirii. Cercetătorii — psihologul evoluţionist David Perrett şi colegii săi — i-au rugat pe subiecţi să evalueze atractivitatea fiecărei feţe în contextul unei relaţii pe termen scurt sau lung. Au cerut, de asemenea, participanţilor să declare şi vârsta părinţilor lor.

în general, femeile au fost mai blânde în evaluările lor decât bărbaţii, mai ales atunci când au privit feţele mai îmbătrânite în lumina unei relaţii pe termen lung. Din perspectivă evoluţionistă, acest fapt este logic: în căsătorii, femeilor le pasă deseori mai mult de statutul şi compania unui bărbat decât de atracţia sexuală brută, astfel încât deseori preferă bărbaţi mai în vârstă. Cu toate acestea, vârsta mamei şi cea a tatălui au jucat un rol hotărâtor în determinarea măsurii în care este fiica de tolerantă. Femeile cu părinţi mai tineri au scorat mai puţin feţele îmbătrânite decât au făcut-o femeile cu părinţi mai în vîrstă şi a existat o probabilitate foarte mică să le ia în considerare pentru o aventură.

Şi notele bărbaţilor au depins de contextul relaţiei. Pentru relaţii pe termen scurt, ei au scorat cel mai puţin atractivitatea feţelor care păreau mai în vârstă. Nu este nicio surpriză — bărbaţii sunt înclinaţi spre femei cu o înfăţişare tânără, care au înainte mulţi ani fertili, şi în general se căsătoresc cu femei mai tinere. Totuşi, în mod surprinzător, dacă mama unui bărbat a avut mai mult de 30 de ani când l-a născut, este mai probabil ca el să aibă o toleranţă mai mare la semnele de îmbătrânire de pe feţele femeilor, în contextul unei relaţii pe termen lung. Numai vârsta mamei la naştere, nu şi cea a tatălui, a influenţat acceptarea feţelor femeilor care arătau mai în vârstă de către bărbaţi. (Asta înseamnă că, în cazul în care încerci să evaluezi toleranţa unui bărbat faţă de feţele îmbătrânite, nu strică să îl întrebi ce vârstă avea mama lui când l-a născut.) Cercetările ulterioare vor dezvălui dacă bărbaţii cu mame mai în vârstă se căsătoresc mai frecvent cu femei mai în vârstă. Există dovezi că femeile cu taţi mai în vârstă se căsătoresc mai frecvent cu bărbaţi mai bătrâni.

Psihologii speculează că aceste preferinţe sunt cauzate de imprintingul sexual — preferinţa pentru parteneri care seamănă cu figurile parentale, în special cu părintele de sex opus. Părinţii îţi sunt familiari şi este posibil să valorizezi mai mult familiaritatea decât atracţia fizică în relaţiile pe termen lung. Bărbaţii şi femeile cu părinţi mai în vârstă pot asocia feţele mai îmbătrânite cu trăsături pe care au învăţat să le valorizeze: maturitate, încredere, onestitate, competenţă ş.a.m.d. Cu aceste priorităţi, şi-ar face părinţii foarte mândri.

DE CE BĂRBAŢII CU OCHI ALBAŞTRI PREFERĂ FEMEI CU OCHI ALBAŞTRI?

Bruno Laeng, psiholog la Universitatea din Tromsp, Norvegia, a recrutat aproape 400 de bărbaţi şi femei şi le-a cerut să specifice nuanţa ochilor partenerului. Doar un subset de subiecţi a manifestat o preferinţă clară: bărbaţii cu ochi albaştri. Aproape 70% dintre bărbaţii cu ochi albaştri aveau prietene cu ochi albaştri, în timp ce bărbaţilor şi femeilor cu o altă culoare a ochilor, cât şi femeilor cu ochi albaştri nu le-a păsat câtuşi de puţin de culoarea ochilor persoanei iubite. într-un al doilea experiment, Laeng şi colegii au schimbat culoarea ochilor femeilor în fotografii şi au prezentat bărbaţilor două versiuni: una cu ochi albaştri şi una cu nuanţa naturală a ochilor femeilor respective. Din nou, doar bărbaţii cu ochi albaştri au manifestat o preferinţă puternică pentru versiunea cu ochi albaştri.

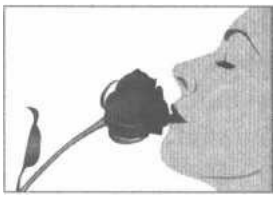
După Laeng, bărbaţii cu ochi albaştri sunt pretenţioşi dintr-un anumit motiv. Este foarte posibil să vadă sufletul unei femei atunci când privesc adânc în ochii ei, însă ei sunt atenţi şi la genele ei. Ochii albaştri sunt recesivi, adică ochii ajung să fie albaştri doar în absenţa variantelor genelor dominante de ochi căprui şi, de aceea, sunt mai rari decât alte culori de ochi. Dacă ambii parteneri ai unui cuplu au ochi albaştri, copilul lor va avea ochi albaştri. Este practic imposibil ca nişte părinţi cu ochi albaştri să aibă un copil cu ochi căprui, însă, dacă soţia îşi înşală soţul şi concepe un copil cu un bărbat cu altă culoare a ochilor, este foarte puţin probabil ca acel copil să aibă ochii albaştri. Văzuţi astfel, ochii albaştri sunt un test simplu şi predictibil de paternitate (sau fidelitate).

Acum nu trebuie neapărat să fie adevărat ca fiecare bărbat cu ochi albaştri pe care îl întâlneşti să se uite în ochii tăi şi să se gândească absolut conştient la urmaşi. Cercetătorii spun că preferinţa este inconştientă şi nu este foarte clar cum învaţă sau intuiesc

bărbaţii acest lucru, însă sunt îndreptăţiţi să aibă o preocupare iritantă pentru infidelitate. Aproximativ 3-4% — deşi unele studii spun că până la 10% — dintre toţi copiii născuţi în Statele Unite şi Europa au taţi care se presupune că sunt taţii lor biologici, dar nu sunt.

Desigur, strategia nu este infailibilă. Dacă o soţie cu ochi albaştri are o legătură cu un alt bărbat cu ochi albaştri, soţul cu ochi albaştri şi-a pierdut avantajul. în plus, copiii caucazieni se nasc frecvent cu o culoare neutră a ochilor (de obicei, albastru-cenuşie), ochii lor închizându-se la culoare după circa un an; acesta ar putea fi modul în care natura protejează copiii de taţii suspicioşi. însă, când descoperă adevărul, bărbatul cu ochi albaştri este posibil să înceapă să vadă roşu în faţa ochilor.

Capitolul 2



Ascultă-ti nasul

„Oh, nasul meu acvilin şi profund!

Ce-a mai rămas care să nu fie mirosit de tine?

Trebuie să încerci tu totul?

Trebuie să ştii tu totul?

Trebuie să ai un rol peste tot?"

(William Carlos Williams, „Smell")

CE SUNT FEROMONII ŞI OARE EXISTĂ EL LA OAMENI?

Feromonii sunt semnale chimice care, atunci când sunt eliberate în aer, declanşează comportamente specifice la alţi membri ai aceleiaşi specii. Feromonii teritoriali din urina câinelui spun: „Locul ăsta e al meu!“, iar alţi câini miros şi stau deoparte. Feromonii de alarmă din secreţiile afidelor spun: „Suntem atacaţi!", iar celelalte afide organizează o apărare. Feromonii sexuali spun: „Sunt excitat!" sau „Ia poziţia corespunzătoare!" şi o simplă adulmecare este tot ce le trebuie animalelor ca să şi-o tragă. Feromonii sunt afrodiziacele naturii, iar Mama Natură este un dealer generos. Albinele le folosesc, păsările le folosesc. La fel şi puricii, cimpanzeii şi cangurii. Noi de ce n-am face-o?

Controversa despre feromonii umani se referă mai puţin la Întrebarea dacă ei există, cât la întrebarea ce fac ei. Deşi semnalele chimice sunt perfect acceptabile pentru viaţa sexuală simplă, nepurtătoare de pantaloni, a maimuţelor şi porcilor, oamenii sunt diferiţi. Sexualitatea umană este subtilă (bine, uneori), ceea ce face ca verdictul să fie complicat. însă schimbarea pluteşte în aer.

Ştim că alte mamifere detectează feromonii cu organul vome-ronazal (OVN), două adâncituri localizate în spatele septului nazal, între nas şi gură. Oamenii de ştiinţă au descoperit abia de puţin timp existenţa unui OVN la oamenii adulţi. Scepticii atrag atenţia că nu trebuie să dovedim că OVN-ul este în continuare conectat la creierele noastre — legătura se poate să se fi pierdut sau să se fi diminuat pe măsură ce speciile au evoluat. Din fericire, chiar dacă OVN-ul nostru nu este ce obişnuia să fie, aceasta nu este singura cale pe care feromonii o pot folosi pentru a ajunge la creierul nostru. Există numeroase dovezi că oamenii şi alte animale pot procesa feromonii în acelaşi fel în care procesăm şi alte mirosuri, prin intermediul sistemului olfactiv principal. Feromonii ne pot activa instinctul sexual călătorind pe calea neurală care conectează nasul cu hipotalamusul, o regiune a creierului care iniţiază eliberarea hormonilor sexuali şi alimentează sentimentele şi senzaţiile erotice. Este remarcabil faptul că oamenii care şi-au pierdut mirosul raportează deseori şi pierderea libidoului.

Feromonii se pot afla în fluidele corporale: transpiraţie, salivă, spermă, fluide vaginale, laptele mamei şi sânge. îi

inhalezi din aer, ca pe parfum, sau prin sărut. Dacă nu-ţi place cum miroase prietenul tău, te vei trezi că-1 părăseşti, indiferent cât de frumos, fermecător sau plin de succes ar fi el. Mirosul transpiraţiei unui bărbat te poate face mai fericită, mai excitată şi mai concentrată. Feromonii te-ar putea chiar ajuta să alegi un partener şi să-ţi sporeşti şansele să rămâi însărcinată. (Mai multe detalii, în cele ce urmează.) Efectele feromonilor sunt subtile, însă dovezile existenţei lor sunt reale şi în continuă creştere.

Psihobiologul Charles Wysocki compară feromonii cu ingredientele active din ceaiurile medicinale tradiţionale — sunt dificil de izolat, chiar dacă oamenii jură că dau rezultate. Cercetătorii cred că una dintre sursele majore de feromoni umani este complexul major de histocompatibilitate (CMH) al sistemului imunitar. Faptul că eşti atrasă sau, dimpotrivă, ţi se pare respingător mirosul corpului unui bărbat depinde în cea mai mare măsură de sistemele voastre imunitare respective. Alţi potenţiali feromoni sunt derivatele testosteronului, cum ar fi androstadienonul şi androstenonul care se găsesc în transpiraţie. Feromonii feminini pot fi în legătură cu hormonii estrogen sau progesteron şi sunt prezenţi în transpiraţie şi fluidele vaginale.

Semnalele chimice ne pot influenţa viaţa amoroasă, dar la fel o face un număr aproape infinit de alte lucruri care ne trag încoace şi-ncolo. Complexitatea este un lucru bun. Este tot ce ne separă viaţa amoroasă de simpla respiraţie şi concupiscenţă.

DE CE TI SE PARE CĂ UNII BĂRBAŢI MIROS

MAI BINE DECÂT ALŢII?

Recunoaşte: şi ţie ţi s-a întâmplat să-ţi placă atât de mult mirosul unui iubit, încât să-i miroşi tricourile murdare când el nu era prin preajmă (vorbim doar despre mirosul natural al corpului, nu despre parfum sau alte mirosuri). Cel puţin o dată în viaţă ai hotărât să nu schimbi cearşafurile, ca să te mai poţi cufunda o noapte în îmbrăţişarea lui aromată. Dacă s-a întâmplat aşa, este semn bun. Mirosul natural al unui bărbat are probabil ceva de-a face în primul rând cu motivul pentru care eşti cu el.

Adulmecarea tricourilor s-a realizat şi în condiţii controlate în laborator, cu rezultate similare. Femeile au adulmecat tricouri care fuseseră purtate timp de mai multe zile consecutiv de către bărbaţi anonimi şi apoi li s-a cerut să identifice care tricouri miroseau (relativ) atrăgător. Bărbaţilor nu li s-a permis să folosească deodorant sau parfum, săpun parfumat, să consume mâncăruri conţinând usturoi, chimen sau curry, să fumeze, să aibă relaţii Ncxuale sau să bea alcool. Mirosul transpiraţiei lor era cât de pur yl de nealterat posibil.

Tine departe sprayul cu feromoni!

„Eliberează instinctul sexual de animal sălbatic care zace în iubitul tău, cu acest concentrat de feromoni! “ Astfel de reclame şi altele similare referitoare la feromoni sunt susţinute doar de cercetarea aflată în slujba industriei, nu şi de ştiinţa obiectivă.

Ca să fim cinstiţi, nu există nicio dovadă serioasă că bărbaţii sau femeile au reacţionat la vreun feromon în modul acela în care speră inimile singuratice. Problema este că feromonii nu sunt chiar aşa de simpli, şi nici oamenii. Oamenii nu reacţionează previzibil la feromoni. Nici toţi feromonii nu sunt universal atractivi; unii sunt sexy doar pentru că semnalizează compatibilitatea genetică, diferită de la persoană la persoană. în plus, nu există nicio dovadă că acele componente ale sprayurilor comerciale sunt măcar produse umane naturale. Unele conţin urină de animale. Dacă vrei să încerci să eliberezi „instinctul sexual de animal feroce" al armăsarului tău, ar fi poate mai potrivit să renunţi la urina de cal şi să cheltuieşti banii pe o sticlă de vin bun.

într-un studiu realizat ulterior celui cu tricourile mirositoare a apărut un tipar. Femeile preferă mirosul corporal al bărbaţilor care au variante de gene CMH complet diferite de ale lor. CMH este un grup de gene ale sistemului imunitar responsabile cu detectarea şi identificarea bacteriilor şi viruşilor care invadează corpul. Le moşteneşti de la ambii părinţi. Diversitatea variantelor CMH la populaţia umană este motivul pentru care imunitatea oamenilor variază în faţa diferiţilor microbi, de la răceli obişnuite la epidemii, gripe şi alte nenorociri mortale. în timp ce primitorii de organe caută donatori cu care să poată împărtăşi cât mai multe variante CMH

posibile, femeile sunt atrase de bărbaţi cu care să aibă în comun doar câteva. Femeile nu sunt singurele care preferă parteneri care să aibă un CMH în cea mai mare parte diferit — la fel fac şi şoarecii, păsările, peştii şi multe alte animale.

Ca multe alte aspecte ale atracţiei, preferinţele tale au de-a face cu reproducerea şi supravieţuirea speciei. Dacă ai copii cu un bărbat ale cărui variante CMH sunt foarte diferite de ale tale, copiii se poate să fi moştenit un CMH mai divers şi un sistem imunitar mai puternic, care identifică şi distruge o serie mai mare de bacterii şi viruşi. Dacă partenerul tău are gene CMH foarte similare cu ale tale, copiii voştri este posibil să nu fie la fel de sănătoşi.

Te poţi întreba cum se poate mirosi CMH în transpiraţia unui bărbat. Cercetătorii speculează că genele CMH codifică proteine specifice, care circulă în sânge. Aceste proteine se leagă de odo-ranţi în concentraţii care depind de CMH-ul unic al individului. Odoranţii, la rândul lor, se scurg prin glandele sudoripare de la subraţ şi zona genitală. Atunci când îţi îmbrăţişezi iubitul, este posibil să adulmeci aceşti odoranţi direct, împreună cu alte mirosuri din transpiraţia lui. Oricât de grosolan ar suna, microbii înfloritori aflaţi în glandele sudoripare descompun proteinele legate de CMH, iar mirosul rezultant este cel puţin parţial un produs bac-terian secundar. Mirosul urât de mosc din transpiraţia bărbaţilor vine nu de la CMH, ci de la derivatul testosteronului, androsteno-nul, care este şi el un potenţial feromon (vezi p. 46).

Nu te teme că bărbaţii ar putea strâmba din nas la CMH-ul tău, aşa cum faci tu la al lor. Femeile sunt mult mai sensibile la mirosuri decât bărbaţii. (Circa 60% dintre femei îşi pot identifica mirosul personal, faţă de mai puţin de 6% dintre bărbaţi.) Şi, în timp ce mirosul corporal neplăcut este un element decisiv pentru multe femei, mulţi bărbaţi nu-şi dau absolut deloc seama de asta.

Privind prin lentila evoluţionistă, este foarte logic faptul că femeile sunt mai bune decât bărbaţii la detectarea mirosurilor CMH ale potenţialilor parteneri. La scară istorică, femeile au investit mai

mult timp, energie şi şi-au asumat mai multe riscuri în creşterea copiilor decât bărbaţii, aşa că noi suntem sexul mai pretenţios (şi mai sensibil). Cu o investiţie aşa de mare în copiii noştri, am ajuns pc parcursul evoluţiei să mirosim fiecare indiciu subtil disponibil, care să ne ajute să evaluăm sănătatea şi compatibilitatea partenerilor noştri. Un miros corporal care nu-ţi place poate fi un mare mcag roşu — corpul îţi spune că un tip nu e bun pentru tine, la un nivel biologic de bază. (Nu contează dacă vrei de fapt copii sau nu; Nuntem programaţi în acest fel.)

Aşadar, adulmecă! Bagă-ţi nasul în părul iubitului, lângă gâtul Iul, la piept, la subraţ, la buric etc. Inhalează şi lasă substanţele Chimice să îţi ajungă la creier. Apoi foloseşte-ţi simţurile.

Renunţă la anticoncepţionale înainte să spui „Da!“

Când oamenii de ştiinţă le cer femeilor care iau anticoncepţionale să evalueze mirosurile purtătorilor masculini de tricouri, se întâmplă un lucru ciudat. Spre deosebire de femeile care nu iau anticoncepţionale, primele preferă deseori mirosul bărbaţilor al căror CMH este similar cu al lor. La fel de tulburător, anticoncepţionalele pot diminua „semnalele sexy“ — schimbările subtile din înfăţişarea şi comportamentul tău — care atrag bărbaţi. Aceasta se întâmplă pentru că hormonii cum ar fi estro-genul şi testosteronul, care în mod normal ating un apogeu în timpul ovulaţiei, atunci când iei anticoncepţionale sunt la zero (vezi p. 115). Cercetătorii nu ştiu sigur care este motivul pentru care pilulele inversează preferinţa normală a femeilor pentru bărbaţi cu gene CMH diferite, însă este evident că asta are de-a face cu lipsa fluctuaţiilor hormonale. Femeile care iau anticoncepţionale nu au ovulaţie.

Oricât de convenabile sunt anticoncepţionalele orale, ele pot compromite serios instinctele tale biologice. Imaginează-ţi că te căsătoreşti cu un bărbat, renunţi la anticoncepţionale şi decizi că nu te mai excită. Dacă întâlneşti pe cineva în timp ce iei anticoncepţionale, ar fi mai bine să renunţi la ele o vreme, pentru a te asigura că eşti încă atrasă de el, înainte de a-ţi lua un angajament.

DE CE S-AR PUTEA SĂ ÎNŞELI UN BĂRBAT DACĂ NU-TI PLACE MIROSUL LUI?

Nu există o genă a infidelităţii, care să te împingă în braţele musculoase ale unui iubit. Cu toate acestea, există dovezi uimitoare că genele unui cuplu, atunci când sunt comparate pentru a se stabili cât de similare sunt, pot face

predicţii despre probabilitatea ca o femeie să-i fie infidelă partenerului. Genele formează complexul major de histocompatibilitate (CMH) care este implicat în funcţionarea imunităţii şi afectează producerea de mirosuri corporale. Aşa cum ştim acum, femeile preferă mirosul bărbaţilor ale căror variante de gene sunt cât se poate de diferite de ale lor. Asta înseamnă că, dacă nu-ţi place mirosul natural al corpului partenerului tău, este posibil să fiţi prea asemănători genetic. Este modalitatea prin care corpul tău îţi spune să vrei un bărbat care este cât se poate de diferit genetic.

Explorând conexiunea dintre CMH şi infidelitate, psihologul evoluţionist Steven Gangestad, cercetătoarea drd. Christine Garver-Apgar şi colegii lor de la Universitatea Statului New Mexico au cerut unor cupluri (aproximativ 50) cu vechime mare să răspundă la întrebări referitoare la relaţia lor. Cât de atraşi erau de partenerii lor? Cât de satisfăcătoare era viaţa lor sexuală? Cât de mult fantasmau despre alţi iubiţi? Avuseseră aventuri? Când şi cât de des?

A reieşit un tipar şocant. Deşi cuplul mediu are 20% din variantele CMH în comun, unele cupluri au mai mult. Cu cât mai multe variante CMH împărtăşea o femeie cu partenerul ei:

- cu atât mai puţin atrasă sexual era de el
- cu atât mai mult îi respingea avansurile sexuale
- cu atât mai mult fantasma despre alţi bărbaţi
- cu atât mai puţin excitată era în timpul relaţiilor sexuale cu el.

Să-i spunem nepotrivire chimică.

Nu este surprinzător că unele dintre femei au găsit consolare

în braţele altor bărbaţi. Apoi, când au avut raporturi sexuale cu partenerii lor cu CMH similar, ele au raportat mai puţine orgasme ilceât cu amanţii. Dacă o femeie are o aventură şi obţine satisfacţie «cxuală cu iubitul ei, şi nu cu partenerul, atunci iubitul are avan-lajul reproducător (vezi p. 183 pentru a afla de ce).

Există riscuri medicale cunoscute de a avea un copil cu un bărbat ale cărui gene CMH sunt prea asemănătoare cu ale tale. Fetuşii homozigoţi (care moştenesc aceleaşi variante de gene de la ambii părinţi) sunt mai frecvent avortaţi şi, în cazul în care supravieţuiesc, bebeluşii tind să fie mai bolnăvicioşi şi/sau subponderali. Fetuşii şi bebeluşii heterozigoţi (care moştenesc variante diferite tic gene de la cei doi părinţi) au sisteme imunitare mai puternice, care rezistă unei serii mai mari de atacuri, inclusiv ale paraziţilor şl viruşilor hepatitei. Şi un bonus: copilul tău heterozigot poate să fie mai frumos şi să aibă o piele mai frumoasă, aşa cum s-a demonstrat în cadrul studiilor care au comparat atractivitatea fizică a Indivizilor cu variante diferite de CMH, cu cea a persoanelor care nu au variante diferite de CMH.

Testează-ţi compatibilitatea CMH

Există deja cel puţin o agenţie matrimonială care găseşte parteneri pentru celibatari folosind testele de compatibilitate CMH. Este acesta un semn al viitorului? Gândeşte-te cum ar fi să mergi la farmacie şi să-ţi iei un test de compatibilitate CMH aşa cum îţi cumperi un test de sarcină. Asta ar vesti o nouă eră de „horoscopuri genetice" care să-ţi prezică destinul conjugal. Serios, în cazul în care consilierii matrimoniali şi terapeuţii de cuplu şi sexualitate ar testa compatibilitatea CMH a clienţilor lor, ar putea dezvolta o nouă abordare a relaţiilor. Că e bine sau nu, compatibilitatea CMH nu este testată în mod normal, deşi laboratoarelor le este posibil să compare procentul de variante CMH pe care tu şi iubitul tău le aveţi în comun. Nu este nevoie decât de o mostră de celule din mucoasa bucală. Dacă asta e prea greu, îţi poţi ruga iubitul să se abţină să se spele şi să mănânce mâncăruri condimentate pentru câteva zile. Apoi administrează-ţi propriul test al tricoului.

Aşadar, faptul că îţi asculţi nasul te poate duce la infidelitate? Dintr-o perspectivă pur evoluţionistă, da. Mamele noastre ancestrale este posibil să-şi fi dorit pentru copiii lor genele unui străin arătos (cu CMH diferit), dar şi să fi apreciat siguranţa asemănării (CMH similar). Acest gen de „du-te încolo, vino-ncoace“ se manifestă şi în studii care

sugerează că femeile sunt atrase de mirosul corpului unui mascul „străin" exclusiv pentru sex, însă pentru relaţii pe termen lung preferă trăsăturile faciale ale bărbaţilor care ar putea fi oarecum similari genetic. Poate a fost o bună strategie pentru femeia ancestrală să aibă ocazional aventuri cu străinii sau cel puţin să găsească în comunităţile lor bărbaţi care să aibă un CMH cât se poate de diferit. Acest lucru este valabil pentru hute-riţi, o comunitate religioasă izolată social care trăieşte în Vestul Mijlociu. Atunci când geneticianul Carole Ober a prelevat mostre de ADN de la cupluri, a constatat că femeile aleg inconştient parteneri al căror CMH este cât se poate de diferit de al lor în limitele unei comunităţi închise.

Mulţi dintre bărbaţii pe care îi întâlneşti, mai ales dacă trăieşti într-o zonă suficient de diversă, este posibil să reprezinte un compromis pentru tine — nu prea asemănător şi nu prea diferit. Dar ce faci când te-ai îndrăgostit de un bărbat al cărui miros nu îl poţi suporta? Depinde de tine. Poţi să-ţi asculţi nasul sau poţi să-ţi asculţi inima. în mod clar, unele femei le-au ascultat pe amândouă.

DE CE MIROSUL TRANSPIRAŢIEI UNUI BĂRBAT ÎTI ÎNVESELEŞTE DISPOZIŢIA SI SIMŢURILE?

Ce au în comun vestiarele bărbaţilor cu viaţa ta sexuală? Răspunsul este: mirosul de androstenol, un derivat al testosteronului care este produs de testiculele bărbatului şi prezent în transpiraţia, pielea, sperma şi sângele său. (Se găseşte şi în trufe, acesta fiind motivul pentru care porcii le detectează.) Pentru majoritatea oamenilor, .indrostenolul, androstadienonul şi androstenonul steroid înrudit au duhoarea mosculuí pătrunzător. Pentru alţii, ele nu miros foarte tare, iar pentru un procent foarte mic de oameni, au un miros de vanilie. Modul în care percepi felul în care miros depinde de varianta ta de genă receptoare de miros. (Nu confunda aceste substanţe cu cele legate de genele CMH ale sistemului imunitar.)

Surprinzător, în legătură cu androstadienonul, este că s-a demonstrat că transformă chimia corpului feminin. într-un studiu realizat la Universitatea Statului California din Berkeley de către Claire Wyart, neurocercetător, şi colegii ei, li s-a cerut unor femei (aproximativ 50) să miroasă de 20 de ori androstadienon sintetic In timp ce priveau nişte videoclipuri. într-o şedinţă separată, din altă zi, li s-a cerut aceloraşi femei să urmărească nişte videoclipuri In timp ce au mirosit de 20 de ori drojdie. Cele două şedinţe au avut rezultate net diferite. După ce au mirosit drojdie, nu s-a întâmplat nimic special. însă, după ce au mirosit androstadienon, femeile au raportat niveluri ridicate de excitaţie sexuală şi mai multe emoţii pozitive. Izbitor, analizele hormonale ale femeilor au demonstrat şi niveluri ridicate de cortizol, care este asociat cu excitaţia sexuală, cu memorie mai bună şi atenţie sporită. După 15 minute de la prima mirosire de androstadienon, nivelurile de cortizol au fost semnificativ mai ridicate decât la început sau după ce femeile mirosiseră drojdie, iar tensiunea arterială, ritmul cardiac şi ritmul respirator au crescut. Femeile au continuat să fie stimulate de hormon încă o oră după terminarea experimentului.

Există din ce în ce mai multe dovezi că androstadienonul ne afectează pe căi subtile, dar substanţiale. Un studiu realizat la Universitatea Statului Pennsylvania a constatat că femeile se simt mai relaxate după ce inhalează extracte din transpiraţia axilară masculină. La Universitatea din Chicago, cercetătorii au conchis că hormonul poate înteţi dorinţa şi dispoziţia femeilor după o expunere de doar un minut, iar tomografia computerizată a demonstrat o activitate sporită în zonele cerebrale asociate cu vederea, emoţia

şi atenţia la executarea unei sarcini vizuale. Un studiu realizat la Berkeley a demonstrat că mirosul de androstadienon a îmbunătăţit dispoziţia femeilor în timpul urmăririi de videoclipuri. Ele au fost mai excitate decât un grup de control, în timpul urmăririi unui film erotic, şi au menţinut o dispoziţie relativ mai veselă după ce au urmărit un film trist, în timp ce dispoziţia bărbaţilor s-a întunecat. (Transpiraţia masculină nu are efect pozitiv asupra bărbaţilor heterosexuali.) Compoziţia a estompat, de asemenea, şi amintirile femeilor referitoare la filmul cel trist.

Ceea ce este cel mai fascinant, femeile au evaluat mirosul androstenonului (un compus înrudit) ca fiind cel mai plăcut atunci când se aflau în timpul fazei fertile a ciclului lor menstrual. Este posibil ca hormonul să aibă un subtil efect halucinogen asupra femeilor aflate la ovulaţie, îmbunătăţindu-ne dispoziţia pentru a netezi calea către sex şi sarcină. Dacă te apropii de ovulaţie, prezenţa unui bărbat cu un nivel înalt de androstenon (testosteron) ar putea chiar grăbi eliberarea ovulului. Un studiu a demonstrat că femeile expuse la transpiraţia masculină au experimentat o

creştere a frecvenţei pulsurilor frecvenţei hormonului luteinizant (LH). Cu cât mai mult LH secretă corpul tău, cu atât mai repede ovulezi. Convingându-ţi ovarele să elibereze un ovul, iubitul tău îşi sporeşte inconştient şansele de a te lăsa însărcinată.

Cel puţin, el va fi un tată arătos. Conform unui studiu al Universităţii din New Mexico, transpiraţia unui bărbat simetric îi miroase mai bine unei femei decât cea a unui bărbat inegal. Androstadienonul şi compuşii înrudiţi sunt derivate ale testosteronului, astfel încât, la nivel biologic, este logic faptul că mirosurile de transpiraţie pe care le preferă femeile vin de la bărbaţi mai arătoşi. Androstadienonul din transpiraţia bărbaţilor îţi poate înviora simţurile şi îţi poate îmbunătăţi dispoziţia suficient de mult pentru o întâlnire sexuală, însă nu se compară cu puternicul şoc pe care steroidul îl declanşează la alte animale. Dacă o purcea miroase androstenonul unui vier, ea se înviorează brusc şi adoptă o poziţie răsucită, cu picioarele desfăcute, gata de împerechere. La oameni, aceşti compuşi nu par să creeze o dlipoziţie, cât să o moduleze. Când te uiţi la un film, reacţiile fericite devin şi mai fericite, gândurile sexy, şi mai sexy. Sau, atunci când eşti lângă un bărbat, dar nu şi lângă o femeie (dacă eşti hetero), dispoziţia ţi se poate schimba şi devii mai atentă sau simţi un fior libidinal. Androstadienonul poate face pentru viaţa ta sexuală ceea t'C face cafeina pentru activitatea mentală — sporeşte dispoziţia şi ■tlcnţia. însă doar în contextul potrivit.

Oamenii de ştiinţă ştiu că fiecare persoană are o sensibilitate determinată genetic la androstadienon: unii dintre noi suntem hiper-«flnsibili la concentraţia în transpiraţie, iar alţii par să nu o detecteze deloc. în viaţa reală, efectele pot fi complicate de alte semnale, cum .ir 11 compatibilitatea CMH, dieta şi igiena corporală a unui bărbat.

O prietenă de-a mea a recunoscut că, atunci când merge la •talA, scanează încăperea după un bărbat arătos şi transpirat, apoi .tlcge aparatul de lângă el. Nu pentru că şi-ar dori o aventură; este căsătorită şi fericită în cuplu. Spune că îi plac în secret mirosurile urâte. Am întrebat-o ce efect au asupra ei şi a ridicat din umeri. „Eu numesc asta pur şi simplu drogul meu de antrenament."

Alătură-te unei subculturi

Dacă eşti curios despre experimentele cu feromoni, fă o căutare pe Google despre bloggeri care cochetează cu androstadienonul sintetic şi alte derivate de testosteron. Vei găsi o sub-cultură entuziastă formată aproape numai din tocilari care fac experimente acasă, amestecând şi potrivind substanţele metodic pentru a afla ce pată de transpiraţie feromonică excitantă Ie face pe femei mai prietenoase. (Multe substanţe chimice asemănătoare cu feromonii sunt disponibile la furnizori online.) Totul este interesant şi amuzant, dacă nu exact ştiinţific. Există succese — poveştile tipilor care jură că femeile drăguţe s-au uitat la ei mai lung şi s-au purtat mai prietenos. Apoi sunt dezamăgiri — cum este cea a unui experimentator care s-a plâns amarnic despre felul în care femeile au iniţiat conversaţii cu alţi bărbaţi în metrou, dar nu cu el, deşi el era sursa feromonilor care le făcea atât de prietenoase pe femei. Dar, până la urmă, cine ştie?

TRANSPIRAŢIA FEMEILOR ARE VREUN EFECT ASUPRA BĂRBAŢILOR?

Posibil. Ştim că mirosurile corporale sunt probabil indicii de gene bune şi compatibilitate genetică şi că femeile sunt mult mai sensibile la ele decât bărbaţii. însă este un lucru care te poate uimi: nu toţi bărbaţii sunt insensibili.

în cadrul unui experiment realizat la Universitatea Statului Texas din Austin, psihologii evoluţionişti Devendra Singh şi Matthew Bronstad au recrutat 19 voluntare şi au dat fiecăreia două tricouri. Timp de trei nopţi consecutiv în timpul fazei de ovula-ţie — perioada ciclului în care era cel mai posibil să rămână însărcinate — femeile au purtat unul dintre tricouri, iar timp de trei nopţi consecutiv în timpul fazei nefertile Tau purtat pe celălalt. Cercetătorii le-au cerut apoi la 52 de bărbaţi să miroasă fiecare pereche de tricouri şi să-l aleagă pe cel care mirosea mai bine.

Fără să ştie de ce, majoritatea bărbaţilor au fost de părere că tricourile pe care femeile le-au purtat în faza fertilă miroseau semnificativ mai plăcut decât tricourile purtate în timpul fazei infertile a ciclului menstrual. Chiar şi după ce tricourile au fost lăsate la temperatura camerei pentru o săptămână, bărbaţii au evaluat ca fiind mai atractive

mirosurile corporale din timpul fazei fertile. Bineînţeles, bărbaţii nu au ştiut conştient că mirosurile pe care le-au preferat erau legate de fertilitatea femeilor. (Cu toate acestea, rezultatele sunt semnificative doar când cercetătorii compară mirosul fiecărei femei în diferite momente ale ciclului ei individual decât atunci când compară mirosurile unui set de femei care se află în perioada fertilă cu cele ale unor femei care nu sunt în faza fertilă. Alte studii realizate în Cehia şi Finlanda au avut acelaşi rezultat.)

Transpiraţia nu este singurul miros corporal care îţi poate trăda starea fertilităţii. Secreţiile vaginale conţin copuline, care sunt acizi graşi controlaţi de nivelul de estrogen din corpul tău. Aceştia fluctuează în funcţie de ciclul tău; produci cei mai mulţi în punctul median fertil. Mai multe studii au demonstrat că cel mai plăcut miros copulinele în zilele de dinaintea ovulaţiei, sugerând că, în acele momente, ai un gust mai bun „acolo jos“. înainte ca strămoşii noştri să devină bipezi, mirosurile genitale erau indubitabil mai Importante decât sunt acum. (Teoria mea favorită referitoare la motivul pentru care bărbaţii se excită atât de tare în timp ce oferă nex oral este că atunci ei absorb direct feromonii. Acelaşi lucru ar putea fi valabil şi pentru femeile care fac sex oral.) Cu toate acestea, anticoncepţionalele orale elimină mirosurile ciclice şi, de asemenea, pot schimba şi gustul organelor tale genitale.

Dintr-o perspectivă evoluţionistă, orice urmă de fertilitate feminină le oferă bărbaţilor un avantaj reproducător. Este posibil ca bărbaţii să fi devenit pe parcursul evoluţiei mai atraşi de „miro-Nurile fertile" ale femeilor ca un indiciu că vor avea parte de mai mult sex în acea perioadă a lunii şi pentru a şti când să-şi păzească partenera de alţi bărbaţi care ar putea-o fecunda în locul lor. Nu că toţi bărbaţii pot detecta aceste schimbări aromatice. O sensibilitate la lluctuaţiile subtile ale mirosului corporal poate fi un beneficiu pentru bărbaţii aflaţi în relaţii pe termen lung, întrucât numai ei vor cunoaşte intim mirosurile partenerei lor, pe măsură ce acestea mc schimbă pe parcursul ciclului lunar. S-ar putea să nu fie o coincidenţă că bărbaţii tind să se comporte mai devotat şi să fie mai dominanţi atunci când partenera lor este la ovulaţie.

„Mirosurile fertilităţii" pe care le percep bărbaţii este posibil să l'le hormonale, însă sursa lor exactă este necunoscută. Cercetătorii speculează că ele sunt probabil legate de estrogen, pentru că urina estrală este extraordinar de excitantă la alte mamifere. Abilitatea bărbaţilor de a detecta mirosurile de transpiraţie şi cele vaginale ale unei femei pare să fie slabă şi uşor de copleşit de către alte mirosuri cum ar fi cele de mâncare, parfum şi poluare. Dacă te gândeşti, ăsta c un lucru bun. Imaginează-ţi cât de traumatizată ai fi dacă orice bărbat ar cunoaşte faza fertilităţii tale dintr-o simplă adulmecare.

Dacă substanţele responsabile de aceste mirosuri corporale pot fi numite feromoni depinde de faptul dacă influenţează cu adevărat comportamentul bărbaţilor, iar acest lucru rămâne de demonstrat. Unii bărbaţi sunt mai buni decât alţii la detectarea şi reacţiile faţă de mirosurile corporale şi este posibil ca cei cu nas fin să aibă parte de mai multă acţiune în perioada în care femeile sunt cel mai fertile. Deocamdată tot ce ştim este că, atunci când este vorba despre sex, sensibilitatea masculină contează.

POŢI SĂ GHICEŞTI ORIENTAREA SEXOALĂ A OAMENILOR DUPĂ MIROSUL LOR?

Este posibil să nu fii capabil să miroşi un tricou transpirat şi să spui dacă proprietarul lui este homo- sau heterosexual, dar există şanse mari ca propria ta orientare sexuală să-ţi nuanţeze percepţia.

Să luăm în considerare un studiu realizat pe mai mult de 80 de subiecţi hetero- şi homosexuali, recrutaţi de Yolanda Martins şi Charles Wysocki de la Monell Chemical Senses Institute din Pennsylvania. Cercetătorii au instruit bărbaţii şi femeile să inhaleze adânc mirosul unor tampoane îmbibate cu transpiraţie provenind de la axilele unor donatori hetero- şi homosexuali. Mirosul brut de transpiraţie axilară conţine potenţiali feromoni: androstadienon (în transpiraţia bărbaţilor) sau mirosuri înrudite cu estrogenul (în transpiraţia femeilor), ca şi mirosuri înrudite cu CMH. Au cerut subiecţilor să noteze mirosurile şi nu au dezvăluit sursa acestora.

S-a dovedit că hetero- şi homosexualii au avut reacţii diferite la mirosuri. Mirosul de transpiraţie al bărbaţilor homosexuali a provocat cele mai puternice reacţii de tip „iubesc sau urăsc". Niciun şoc din direcţia asta: bărbaţii homosexuali au găsit atractiv mirosul corporal al altor bărbaţi homosexuali. însă frapant, doar bărbaţii homosexuali au găsit mirosul atractiv. Toţi ceilalţi subiecţi au evaluat mirosurile respective ca fiind cele mai neplăcute dintre toate. Pentru a explica «Cest lucru, studiul a sugerat să aceleaşi gene care afectează

mirosul corporal ar putea afecta şi producţia de testosteron şi sensibilitatea unei persoane la testosteron, fapt ce ar putea fi la rândul lui legat de orientarea sexuală. Bărbaţii homosexuali ar putea avea una sau mai multe componente odorizante unice în transpiraţia lor, care nu se găsesc la femei sau la alţi bărbaţi.

Şi reacţiile la celelalte mirosuri au fost specifice orientării sexuale. Bărbaţilor homosexuali nu le-a plăcut mirosul bărbaţilor heterosexuali şi al lesbienelor (dar, surprinzător, nu i-a deranjat cel al femeilor hcterosexuale). Femeile şi bărbaţii heterosexuali au preferat mirosurile altor heterosexuali, atât bărbaţi, cât şi femei, şi la fel s-a întâmplat CU lesbienele. Cercetătorii cred că lesbienele sunt mult mai „flexibile sexual“ decât bărbaţii homosexuali şi că influenţele genetice sunt semnifkativ mai puternice la bărbaţii homosexuali decât la lesbiene.

Ascultă-ţi nasul

Ia serios în considerare ceea ce îţi spune corpul tău, atunci când nu-ţi place mirosul natural al corpului unui bărbat. Vivian, o femeie încântătoare şi miloasă, s-a căsătorit cu John, un bărbat al cărui miros nu i-a plăcut niciodată. Nu i se părea dezgustător, dar o cam inhiba. Era, după cum spunea ea, „respingător". Viaţa sexuală a lui Viv şi John era formală şi neinspirată. Aveau parte de ea doar de câteva ori pe an, dar ea se învinovăţea pentru că, la început, el încercase, însă ea nu simţise nimic. Spre deosebire de alţi prieteni pe care îi avusese, în cazul lui John nu şi-a dorit niciodată să-şi afunde nasul în părul lui de pe piept sau să-i miroasă tricourile murdare. Nu era o problemă de igienă — el se spăla regulat. După opt ani de căsnicie, John i-a spus lui Vivian că era homosexual şi că avea pe ascuns relaţii sexuale cu alţi bărbaţi.

Când i-am povestit despre studiile asupra feromonilor, realizate pe subiecţi homosexuali, Vivian a avut un declic. Poate că problema mirosului era altceva — de la mâncarea pe care el o mânca sau poate că Vivian şi John aveau CMH similar. Insă Viv face parte acum dintre cele care avertizează femeile să procedeze cu atenţie în relaţiile cu bărbaţii al căror miros nu le place.

De asemenea, hetero- şi homosexualii prezintă activitate cere brală diferită atunci când miros substanţe asemănătoare cu fero monii, conform unui grup de cercetare de la Institutul Karolinska din Suedia. Neurocercetătorul Ivanka Savic şi colegii ei au rugat circa 50 de bărbaţi şi femei heterosexuali să miroasă concentraţii ridicate de androstadienon sintetic (un derivat al testosteronului) şi estratetraenol (un derivat al estrogenului). în scopul comparării, subiecţii au inhalat şi aer inodor, şi ulei de lavandă şi cedru. După fiecare inhalare, creierul subiecţilor era urmărit pe un scanner tomograf.

Creierele tuturor arătau la fel atunci când miroseau ulei de lavandă sau cedru, care au luminat zonele care procesează mirosul mai mult decât mirosirea aerului inodor. însă s-a întâmplat ceva foarte neobişnuit în creierele subiecţilor atunci când aceştia au fost expuşi la potenţiali feromoni. în funcţie de orientarea sexuală a persoanei şi de substanţă, s-a luminat şi hipotalamusul (deşi, în cadrul clinic al laboratorului, subiecţii nu s-au simţit neapărat excitaţi sexual). Hipotalamusul este cunoscut drept „glanda lider", întrucât este implicat în foarte multe funcţii, inclusiv în eliberarea hormonilor sexuali şi declanşarea sentimentelor şi fantasmelor erotice. Hipotalamusul poate juca un rol şi în alegerea partenerilor de sex.

Cu siguranţă, hipotalamusul femeilor hetero- şi bărbaţilor homosexuali s-a încins atunci când au mirosit hormonul masculin androstadienon, iar hipotalamusul bărbaţilor heterosexuali a luat foc atunci când aceştia au mirosit compusul asemănător estrogenului. în acelaşi timp, lesbienele au prezentat rezultate similare cu ale bărbaţilor heterosexuali — o secţiune a hipotalamusului lor a fost activată atunci când au mirosit derivate ale estrogenului — însă rezultatele au fost mai puţin precise şi consecvente. Cercetătorii nu ştiu dacă aceste preferinţe sunt cauzate de diferenţele fizice din creierul hetero- şi homosexualilor sau de faptul că ei procesează pur şi simplu mirosurile diferit, în funcţie de experienţele lor trecute.

Ceea ce a reieşit din aceste studii este teoria că, inconştient, noi ne mirosim potenţialii parteneri. Este fascinant, însă mai rămân multe întrebări. Care sunt motivele biologice pentru care homo- şi lictcrosexualii au mirosuri corporale diferite şi ce provoacă reacţia noastră la ele? Oare mirosul corporal declanşează „gaydarur, abilitatea de a detecta homosexualii? Poate. Aşa cum se spune, hiNtinctul este nasul minţii.

DE CE ESTE POSIBIL CA INSTINCTUL TĂU SEXUAL SĂ SE REVIGOREZE ÎN PREAJMA FEMEILOR CARE ALĂPTEAZĂ?

Unii feromoni ne ghidează să alegem anumiţi parteneri, în defavoarea altora. Alţi feromoni, în modul lor mistic, par să ne ducă up re pasul următor: reproducerea. Dacă ar exista feromoni în lapide de mamă, aceştia s-ar înscrie în a doua categorie. întâmplător, abordarea nu este nouă — există o tradiţie veche în unele culturi ca tinerele căsătorite să petreacă timp cu tinerele mame, pentru a şi spori şansele de a rămâne însărcinate. însă acum vechea vrajă capătă un nou avânt: un sprijin ştiinţific al ideii că există ceva în legătură cu mamele care alăptează, care afectează instinctul sexual dl altor femei.

într-un studiu realizat la Institutul pentru Minte şi Biologie al Universităţii din Chicago, o echipă de cercetare a instruit 90 de l'crnei fără copii să miroasă timp de trei luni, dimineaţa şi seara, nişte tampoane îmbibate cu anumite mirosuri şi să ţină evidenţa activităţii lor sexuale şi a fantasmelor erotice. Unei jumătăţi i s-au dat tampoane care stătuseră în sutienele şi la subraţul mamelor care alăptau. Ceileilalte jumătăţi i s-au dat tampoane saturate cu un placebo la fel de mirositor. în a doua lună a studiului, diferenţele dintre cele două grupuri erau semnificative. Dintre femeile expuse zilnic secreţiilor lactate, cele cu parteneri regulaţi de sex au experimentat o creştere cu 24% a libidoului, măsurată cu un test psihologic standard, iar femeile fără parteneri au experimentat o creştere cu 17% a fantasmelor sexuale. Efectul sexy a continuat şi în a doua jumătate a ciclurilor menstruale ale femeilor, atunci când libidoul scade în mod normal.

Conform autorilor studiului — biopsihologii Martha McClintock, Suma Jacob, Natasha Spencer şi colegii lor — femeile care alăptează emit semnale chimice. (McClintock are reputaţia de a fi primul om de ştiinţă care a introdus ideea de feromoni umani.) Aceste semnale spun: „Rămâi şi tu însărcinată!", iar corpurile noastre se pare că ascultă.

Nu se ştie de ce se întâmplă astfel, însă răspunsul poate fi înrădăcinat în avantajul evoluţionist al „sarcinii sincronizate". Teoria afirmă că, în timpurile ancestrale, naşterea copiilor era riscantă şi proviziile de hrană, insuficiente. Sincronizarea era esenţială pentru supravieţuire. Imaginează-ţi un grup de femei din Epoca Pietrei stând pe lângă o femeie care alăptează, receptând semnalele ei chimice. Feromonii ei indică subtil că mâncare există din belşug şi că e o perioadă bună pentru sex şi reproducere. Participantele vor rămâne însărcinate şi vor naşte cam în acelaşi timp şi de aceea vor beneficia de sprijin reciproc. în eventualitatea morţii uneia dintre mame, vor exista alte femei care vor putea să alăpteze bebeluşul. Bebeluşii născuţi în acest sistem de sprijin al mamelor care alăptează şi al altor copii ar putea avea o şansă de supravieţuire în medii riscante. Deşi teoria aplicată oamenilor este controversată, naşterile sincronizate sunt un element de bază în supravieţuirea altor animale.

Deşi elementul magic al laptelui de mamă rămâne un mister, poate fi în legătură cu nivelurile înalte de progesteron ale femeilor care alăptează. Progesteronul în sine poate avea o legătură cu intimitatea şi ataşamentul. Cu toate că nu se află în conexiune directă cu impulsul sexual, poate declanşa producţia altor hormoni sexuali sau afecta viaţa sexuală a femeii în alte moduri. Secreţiile canalului galactofor, laptele sau chiar saliva bebeluşului (sau toate la un loc) pot conţine indicii chimice. Le poţi culege din aer, atingând o femeie care alăptează sau manevrând un lucru atins de aceasta, apoi ducându-ţi mâna la faţă. Dacă substanţa acţionează ca alţi presupuşi feromoni, va stimula activitatea din hipotalamus, care declanşează eliberarea hormonilor în sânge, ceea ce apoi intensifică instinctul sexual.

Ar putea feromonii din laptele de mamă să crească fertilitatea prin pregătirea femeilor pentru sarcină? Este posibil. Din păcate, nu a fost realizat până acum niciun studiu asupra femeilor care au contact direct cu femei care alăptează. Aşa că încearcă tu singură, petrecând mai mult timp lângă o prietenă care alăptează şi bebeluşul ei. Dacă simţi o nevoie mai puternică de sex sau ai fantasme sexuale bogate, este posibil să fie vorba despre un fel de voodoo chimic acţionând pentru depăşirea perspectivei scutecelor murdare yl a nopţilor nedormite.

CE AR PUTEA DEZVĂLUI PARFUMUL TĂU

DESPRE TINE?

Un parfumier ţi-ar putea spune că Chanel No. 5 este esenţa lui Marilyn Monroe, care îl iubea atât de mult, încât era

singurul lucru pc care îl purta în pat. Slogan publicitar, o să spui, şi bineînţeles că asta este. însă ataşamentul tău faţă de notele de trandafir, lemn de santal, vetiver şi vanilie din Chanel No. 5 poate dezvălui ceva despre esenţa ta personală — adică ADN-ul tău.

Acum câţiva ani, Manfred Milinski, ecologist comportamentul la Max Planck Institute din Germania, şi colegul său, Claus Wedekind, au prelevat mostre de ADN de la mai mult de 130 de studenţi şi studente. Cercetătorii le-au cerut subiecţilor să miroasă Ingrediente comune ale parfumurilor — cum ar fi vanilie, patchouli, liliac, santal şi mosc —, şi să le noteze în funcţie de cât de mult le-au plăcut şi le-ar prefera într-un parfum. După doi ani, ei le-au cerut aceloraşi subiecţi să refacă testul. Au descoperit o legătură stabilă între genele unui individ şi gustul lui pentru parfumuri. Subiecţ' care aveau în comun aceleaşi variante ale genelor sistemului imu-nitar, complexul major de histocompatibilitate (CMH), au înclinat spre aceleaşi mirosuri. De exemplu, indivizilor cu o anumită variantă CMH le-au plăcut mirosurile de cardamom, scorţişoară şi santal mai mult decât celor care nu aveau acea variantă.

CMH îi interesează pe cercetători pentru că există deja o puternică dovadă că acest grup de gene ale sistemului imunitar produce proteine asociate cu selectarea mirosului corporal şi selecţia sexuală. Conform cercetătorilor, parfumurile pot mima şi amplifica mirosul natural aflat în conexiune cu CMH sau cel puţin unele aspecte ale acestuia. Atunci când pulverizezi un parfum care conţine ulei de trandafir, de exemplu, poţi face publică, în mod inconştient, propria alcătuire genetică. O teorie provocatoare menţionată de cercetători afirmă că purtarea unui anumit parfum poate fi o cale de anunţare strategică a variantelor CMH care semnalizează rezistenţa la infecţii specifice.

Cea mai puternică asociere CMH a fost găsită cu mirosurile de mosc, trandafir, vetiver şi cardamom. Aceste arome sunt utilizate de 5 000 de ani, de când vechii egipteni au inventat parfumul. Parfumurile descrise în Biblie au în esenţă aceleaşi ingrediente ca şi parfumurile de designer de astăzi. Asta i-a făcut pe Milinski şi Wedekind să se întrebe dacă nu cumva există ceva foarte special în legătură cu procentul mic de plante de pe tot globul care au trecut testul timpului în ceea ce priveşte parfumurile. Ar putea fi faptul că aceste arome sunt singurele care rezonează cu mirosul corpului uman.

Te poţi întreba în ce fel preferinţele în materie de parfumuri îţi reflectă CMH-ul. Cercetătorii nu oferă amănunte, însă ar putea fi faptul că oamenii cu CMH similar au şi structuri chimice similare ale transpiraţiei şi pielii, iar anumite parfumuri se combină cu sau amplifică acele structuri chimice mai bine decât altele. Alte studii aruncă mai multă lumină asupra legăturii dintre mirosuri (I grupurile CMH. (De exemplu, aş vrea foarte mult să ştiu de ce urăsc moscul, aşa cum o fac cei cu o anumită variantă a CMH.)

Testează-ţi parfumul

Ca şi în cazul bărbaţilor, este posibil să nu poţi spune dacă un parfum este bun pentru tine până nu îl iei acasă şi îl încerci.

Şi, chiar şi după ce îţi iei angajamentul, se poate schimba fără avertizare. De fapt, într-unele zile chiar şi parfumul tău favorit poate să duhnească. Uite de ce.

în primul rând, diferitele „note inferioare" dintr-un parfum nu vor ieşi neapărat la suprafaţă până ce nu vor avea timp să inter-acţioneze cu pielea ta. Iar pielea ta are propria ei chimie, astfel încât combinaţia dintre parfum şi piele nu este întotdeauna pre-dictibilă. (Acesta este motivul pentru care parfumeriile bune îşi trimit clienţii acasă cu mostre.) Pulverizează parfumul la încheietura mâinii şi în spatele genunchilor, unde sângele cald încălzeşte parfumul; în decolteu, de unde se va ridica în aer; şi în păr, care reţine o surprinzătoare putere a parfumului. Aplică din nou şi a doua zi, pentru a te asigura ca îţi place în mod consecvent mirosul. Pielea ta va absorbi anumite uleiuri şi va elibera altele.

Doar pentru că îţi place mirosul în cea mai mare parte a timpului nu înseamnă că aşa va fi mereu, şi asta pentru că anumite situaţii îţi afectează mirosul de bază. Genele CMH afectează mirosul corporal, însă mai sunt mulţi alţi factori care îl afectează. Stresul este vinovatul numărul 1. Când eşti terminat de oboseală, transpiraţia ta conţine hormoni care alterează felul în care miroşi, ceea ce, la rândul său, îţi afectează parfumul. Regimul alimentar este un alt vinovat. Când usturoiul, ceapa şi curry-ul îţi ies prin pori, Love Portion No. 9 miroase ca un meniu pe care l-ai

comanda la pachet. Alte elemente care afectează parfumul şi percepţia ta asupra lui sunt schimbările hormonale de la pubertate, sarcina, îmbătrânirea şi anticoncepţionalele orale.

Milinski şi Wedekind nu au putut găsi o legătură semnificativă Intre CMH-ul unei persoane şi mirosurile care ar excita-o dacă ar fi purtate de o anumită persoană. Aceasta, pentru că este dificil să-ţi Imaginezi exact modul în care un parfum ar mirosi pe un iubit sau întrucât cultura şi experienţa fiecăruia pot complica o preferinţă

biologică foarte clară. Milinski crede că există o oarecare suprapu nere între ingredientele pe care indivizii le iubesc în parfumuril lor şi cele pe care le iubesc în parfumurile partenerului, exact cum există la modul ideal o mică suprapunere a genelor CMH ale unui cuplu. Dar, pentru moment, „a-şi da aere“ pentru a atrage un partener rămâne la fel de mult o artă pe cât este o ştiinţă.

MIROSUL DE MÂNCARE SAU PARFUMUL POT FI EXCITANTE?

Este posibil, dar nu pentru că vreun miros particular este erotic în sine. Din vasta serie de mirosuri detectabile de nasul uman undeva între 10 000 şi 40 000 — niciunul nu este un afrodiziac universal. (îmi pare rău, Calvin şi Dior.) Nu vreau să spun că parfumurile nu au niciun efect — doar că variază foarte mult ca atracţie.

Neuropsihologul Rachel Herz de la Universitatea Brown are o teorie despre impactul mirosului asupra psihicului: conexiunea emoţională pe care o ai cu un miros îţi colorează percepţia lui. Dacă ai o asociaţie pozitivă cu un parfum, îl placi şi mai mult, îns“ dacă faci o asociere negativă, îl placi mai puţin. Iar dacă asociezi un miros cu ceva sexy, mirosul poate deveni sexy.

într-un experiment, Herz şi colegii ei i-au cerut unui grup de bărbaţi şi femei să joace un joc zgomotos şi frustrant pe calculator într-o încăpere în care o maşinărie ascunsă pompa mirosuri nefamiliare şi neplăcute. Alţi subiecţi fie răsfoiau în linişte nişte reviste într-o cameră impregnată cu acelaşi miros, fie jucau acelaşi joc într-o cameră inodoră. Inconştient, emoţiile lor au colora percepţia mirosului. Subiecţilor care au jucat jocul insuportabil î camera urât mirositoare le-a displăcut mirosul mult mai mult decâ celor care fuseseră expuşi în timp ce citeau liniştiţi.

Vrând să demonstreze că, prin asociere, ajunge să îţi placă mai mult un anumit miros, cercetătorii au difuzat o combinaţie de miro-mirl de floricele cu unt, ploaie şi pământ într-o încăpere în care sbiecţii jucau jocuri amuzante şi se uitau la o comedie. Acel grup ,i evaluat mirosul ciudat ca fiind semnificativ mai plăcut decât grupurile de control care nu avuseseră o activitate plăcută în timp ce Inhalau mirosul. (Notă: Nu toate mirosurile sunt pur perceptuale. Unele sunt considerate universal respingătoare, cum sunt sulful, mirosul de putrefacţie şi fecalele într-o zi călduroasă.)

Mirosurile sunt procesate în cortexul olfactiv, acea parte a creierului care este direct conectată la circuitele neuronale ale emoţiei, memoriei şi motivaţiei. Mirosurile se deosebesc de imagini sau t uvlnte prin aceea că deseori ele îşi menţin asocierea originară. Ele pot fi atât de precise, încât totul devine înspăimântător. Gândeşte-te: .il Inhalat vreodată un miros care să te transporte înapoi într-un «numit loc şi timp din viaţa ta? (Pentru mine, este mirosul parfumului unui fost iubit. Când mi se întâmplă să îl simt în mulţime, mă poartă în timp şi spaţiu, ca madlena lui Proust.) Dacă mirosul de parfum te excită — conştient sau nu —, este posibil să-ţi amintească ilc experienţe sexuale pozitive avute în trecut sau să declanşeze alte asociaţii care te fac să te simţi bine. Acelaşi lucru se poate spune ţl despre lumânările şi beţişoarele parfumate, potpuriurile şi altă n'cuzită senzorială pe care oamenii o folosesc în scopuri romantice.

Chiar şi mâncarea poate fi excitantă atunci când se fac asocierile potrivite, aşa cum a demonstrat un experiment realizat de psihologul Alan Hirsch la Fundaţia pentru tratamentul şi cerce-Mrca mirosului şi gustului. Hirsch le-a cerut subiecţilor bărbaţi s.1 Inhaleze mirosurile de mâncare şi parfum, iar el le-a măsurat erecţia. O combinaţie de plăcintă cu dovleac şi lavandă a fost cea mai concludentă; când au inhalat mirosuri confortabile, domestice, bărbaţii au experimentat o creştere cu 40% a fluxului sangvin în penis. Alte stimulente ale libidoului au fost un amestec de gogoaşă şi lemn-dulce, mirosul de lăcrămioare şi cel de mâncăruri nesănătoase, cum ar fi cola şi floricele cu unt.

Hrăneşte simţurile

Mirosurile de mâncare gătită îi excită pe bărbaţi; asta este valabil cel puţin pentru toţi bărbaţii cu care m-am întâlnit eu. Există ceva în legătură cu mâncarea care exercită o atracţie senzuală sau poate că loveşte în mai multe instincte primare dintr-odată. Află ce miros îţi excită iubitul — este posibil să te excite şi pe tine. într-un experiment de urmărire, Hirsch a demonstrat că femeile, atunci când inhalează anumite mirosuri, experimentează o creştere cu 20-30% a fluxului sangvin vaginal. Cele mai eficiente mirosuri au fost o combinaţie de pâine cu nuci, lemn-dulce şi banană, lemn-dulce şi castravete şi, încă şi mai ciudat, pudră de talc amestecată cu ciocolată.

Hirsch a sugerat o motivaţie evoluţionistă conform căreia bărba ţii sunt excitaţi de mirosul de mâncare. După o vânătoare sau după recoltă, este posibil ca strămoşii noştri să fi avut şansa cea mai mar de a găsi o parteneră şi de a procrea şi de aceea bărbaţii au ajuns de-a lungul evoluţiei să fie excitaţi sexual de mâncare. Dacă se întâmplă

aşa, eşti într-o companie selectă: maimuţele bonobo şi alte

au erecţie la vederea mâncării. Odată sătule, urmează sexul.

ESTE ANTIAFRODIZIACĂ DIETA BAZATĂ

PE CARNE?

La apogeul nebuniei dietei care conţine exclusiv carne, multe femei au avut o dilemă. Au dorit să sprijine ambiţiile de pierdere în greutate ale partenerilor lor, însă devenea insuportabil — mirosul corporal şi respiraţia, adică. Ceva din duhoarea bărbaţilor aflaţi 1 regim de friptură, coaste şi hamburgeri interfera cu dorinţa femeii de mângâieri şi sex.

Curios să afle dacă atractivitatea este afectată de consumul de came, antropologul ceh Jan Havlicek a recrutat 17 voluntari bărbaţi |l I a supus cam pe jumătate dintre ei la un regim bogat în came, iar |>c ceilalţi, la un regim vegetarian comparabil (de exemplu, risotto i ii porc, versus risotto cu legume). După două săptămâni de mâncat lie came, fie legume, grupurile au schimbat dietele pentru o a doua «csiune. Bărbaţilor li s-au dat tampoane pe care să le poată pune la nubraţ. Havlicek a recrutat 30 de femei aflate la anumite intervale llxe ale ciclului lor menstrual, care să miroasă tampoanele şi să le evalueze din punctul de vedere al atracţiei sexuale şi al altor calităţi.

Fără urmă de îndoială, dieta vegetariană a câştigat. Mirosul corpului bărbaţilor când se aflau la o dietă fără carne a fost considerat mai plăcut, mai puţin intens şi mai atractiv sexual decât atunci rând aceiaşi bărbaţi urmau o dietă bogată în carne. Acest lucru ,i fost evident chiar dacă femeile evaluatori nu erau vegetariene.

Conform lui Havlicek, motivul pentru care dietele bogate în carne îi fac pe bărbaţi să miroasă urât are de-a face cu schimbările «Un compoziţia chimică a transpiraţiei. Carnea conţine un număr mare de acizi alifatici (componente ale grăsimii animale). Oarecum ucatrăgător, mirosul puternic al marilor mâncători de carne este datorat bacteriei care descompune aceşti acizi graşi. Un alt posibil motiv al mirosului urât poate fi ketoza, descompunerea grăsimii corporale, ce are loc atunci când persoanele care urmează un rugim renunţă la carbohidraţi şi mănâncă multă carne. Hormonii consumaţi de animalele sacrificate sau injectaţi acestora au efect asupra mirosului corporal, însă nu se ştie în ce măsură. Femeile au nasul mai sensibil, dar este posibil, deşi nu s-a demonstrat, ca yl bărbaţii să aibă o aversiune faţă de mirosurile grele cauzate de carne femeilor. (Se ştie că, asupra sexului oral, carnea roşie are un efect negativ, făcând ca sperma, şi posibil şi fluidele vaginale, să aibă un gust mai acid, în timp ce usturoiul şi ceapa pot lăsa un gust mai amar în gură.)

Rezultatul studiului nu vrea să spună că vegetarienii miros mereu mai bine decât carnivorii. Curry-ul, brânzeturile cu mucegai, ceapa, usturoiul şi lactatele pot, de asemenea, să-i facă pe amanţi să-şi întoarcă nasul în altă parte.

DE CE ESTE POSIBIL SĂ PARI MAI PUŢIN ARĂTOS ÎNTR-UN LOC CARE MIROASE URÂT?

S-ar putea să te surprindă faptul că mirosurile urâte sunt mai puternice decât cele frumoase. în timp ce un miros frumos nu înseamn neapărat că o persoană va fi percepută ca fiind mai atractivă fizic, un miros urât poate face pe

cineva să pară mai urât.

Aceasta este concluzia unui studiu realizat de psihologul experimental Luisa Demattè de la Universitatea din Oxford. Ea le-a cerut mai multor femei să evalueze atractivitatea fizică a 40 de bărbaţi în timp ce miroseau diferite arome. într-o ordine aleatoare, fiecare faţă a fost prezentată de trei ori, cu câte o adier olfactivă diferită: o dată cu un miros neplăcut (cauciuc sau miros corporal sintetic), o dată cu un miros plăcut (muşcată sau colonie) şi o dată cu aer curat (de control). Remarcabil este că mirosul chiar a contat în modul în care femeile îi percepeau pe bărbaţi Când au mirosit ceva neplăcut, femeile au evaluat feţele ca fiind semnificativ (cu circa 9%) mai puţin atractive decât atunci când au mirosit arome sau aer curat neutru. O aromă nu îi făcea bărbaţi să pară mai atractivi, dar mirosurile neplăcute îi făcea să pară mai puţin atractivi. (Până în prezent, experimentul nu a fost realizat cu evaluatori bărbaţi.)

Aşadar, ce se întâmplă cu mirosurile neplăcute, care îi fac p oameni să arate puţin mai urât în Ochii privitorilor? Cercetătorif de la Oxford s-au inspirat şi din alte cercetări asupra mirosuri-! lor, pentru a emite ipoteza că mirosurile urâte distrag mai m atenţia şi necesită o putere mai mare de procesare cerebrală decâ mirosurile frumoase. Un miros urât activează amigdala, centrul < comandă şi control al emoţiei şi fricii. Atunci când este alarmat, este mult mai probabil ca individul să proceseze informaţia, inclusiv atractivitatea facială, într-un mod negativ. O teorie înrudită este că schimbarea în percepţie este datorată „efectului de halou“

IM care caracteristicile unei senzaţii se transferă alteia, ca atunci i .Inel gândeşti că un miros fructat este „dulce".

Deşi cercetătorii nu cred că femeilor le-a fost dificil să separe vederea de miros, este posibil ca mirosurile urâte să lase un reziduu într-un anumit fel. Gândeşte-te la asta ca la diferenţa dintre a •U în acelaşi loc pe o plajă însorită, când aerul este curat şi când miroase a peşte împuţit. Mirosul urât corupe modul în care percepem şi reacţionăm la frumuseţea mării. Acelaşi lucru este valabil şl când gurile rele încearcă să strice imaginea unei persoane spunând că miroase urât. Calomniile cum este asta duhnesc şi persistă.

Capitolul 3

0 alegere sănătoasă (şi sonoră)

„Cântă din nou, cu vocea-ţi dragă revelând [Un ton

Venit dintr-o lume îndepărtată Unde muzică şi clar de lună şi emoţie Totuna sunt."

(Percy Bysshe Shelleyj „To Jane: The Keen Stars Were Twinkling")

DE CE BĂRBAŢII CU VOCE MAI GROASĂ AR PUTEA AVEA MAI MULŢI COPII? —

Ai aranjat vreodată o întâlnire cu cineva care arăta grozav pe hârtie (sau pe ecranul computerului), ca să descoperi când îl întâlneşti că are o voce bleagă, nazală, gâlgâitoare, care te enervează la culme? ; Ştii că e urât din partea ta, şi nu poţi spune nimic, dar vocea poate strica totul chiar la începutul unei relaţii. Dacă eşti ca majoritatea! femeilor, preferi vocile adânci, bogate, răguşite, vibrante. O voce baritonală e o favoare pentru un bărbat.

Explorând legătura dintre voce şi virilitate, Coren Apicella, cer-i etâtor în antropologie la Universitatea Harvard, şi colegii ei David Mnberg şi Frank Marlowe i-au studiat pe membrii tribului Hadza, Uit trib tanzanian de vânători-culegători. Hadza sunt relativ mono-M-itiii şi nu au acces la tehnici contraceptive, ceea ce îi face subiecţii Ideali. Apicella a înregistrat voci de bărbaţi Hadza de toate vârstele • I l-a întrebat câţi copii au procreat. Când au analizat înregistrările, cercetătorii au observat un tipar foarte evident: bărbaţii cu Voci mai groase aveau mai mulţi copii. în medie, bărbaţii cu voci mai joase aveau cu doi copii mai mult decât cei cu voci mai înalte.

Legătura dintre vocile bărbaţilor şi fertilitate este hormonul sexual testosteronul. O voce profundă este în principiu o avertizare dc testosteron. La pubertate, hormonul îngroaşă coardele vocale masculine, coboară laringele şi lungeşte calea vocală. Când cercetătorii de la Universitatea din Paris Nanterre au prelevat mostre vocale pronunţate de tineri bărbaţi şi le-au prezentat unor evaluatori femei, acestea au ghicit precis faptul că bărbaţii având o voce cu frecvenţă scăzută şi formanţi mici (vocile groase şi egale) aveau niveluri mai mari de testosteron decât cei cu voci mai subţiri. Testosteronul configurează, de asemenea, musculatura şi mandibula, creşte apetitul sexual, îmbunătăţeşte calitatea spermei şi îi face pe bărbaţi sportivi |l vânători mai buni. Bărbaţii cu voce mai groasă au avut o expunere mai mare la testosteron, ceea ce se traduce în aspect, excitaţie şi, la scară istorică, în abilitatea de a procura resurse, ceea ce înseamnă... oi bine, aţi înţeles: mai mulţi copii.

Şi mai relevant pentru fertilitate, cercetătorii au demonstrat că Iii preajma ovulaţiei femeile simt o atracţie semnificativ mai mare pentru bărbaţii cu voci groase, ca şi pentru alte indicii de testosteron crescut, cum ar fi trăsături şi comportamente foarte masculine. O voce mai joasă poate fi un indiciu de dominanţă socială s.iu fizică, aşa cum a demonstrat un studiu realizat de antropologul biolog David Puts de la Universitatea Statului Michigan. Când se află în competiţie, bărbaţii percepuţi ca dominatori au voci cu frecvenţe fundamentale mai mici şi cu

formanţi mai apropiaţi (un

timbru bogat, egal). Bărbaţii percepuţi ca mai puţin competiti ridică vocea şi au formanţi mai rari (un ton mai subţire al vocii) când se simt ameninţaţi.

Vocile cu tonuri mai joase sunt direct asociate cu testosteron mai mult, deşi studiile au demonstrat că bărbaţii cu voci mai groas nu sunt neapărat şi mai mari. Un exemplu bun este prietenul meu» Al, agent de bursă pe Wall Street. Al nu este un tip mare — de fapt,, el se consideră „ectomorf[1], vrând să spună că are oasele subţiri şi pieptul concav, umeri înguşti şi un metabolism rapid. însă arată cât se poate de dur, cu un maxilar proeminent şi sprâncene stufoase» şi este un adevărat buldog pe pieţele de tranzacţii. De asemenea» el are o voce profundă, egală şi melodioasă, care le extaziază pe femei. Asta e calitatea lui cea mai mare. Şi da, vocea lui Al coboar până la tonalităţi bubuitoare de bariton atunci când el se află intr-confruntare sau este stimulat. Cu toate acestea, nu toţi bărbaţii cu voce groasă au un comportament competitiv; vârsta, cultura şi experienţa personală temperează bărbaţii, însă nu le ridică vocea

Sensibilitatea femeilor la vocile masculine poate fi o adaptare dT vremea strămoşilor noştri îndepărtaţi, conform lui Apicella şi col gilor ei. De-a lungul istoriei, femeile au preferat bărbaţi cu trăsătu marcate de testosteron, cum ar fi priceperea la vânătoare şi domi nanţa socială şi fizică — iar vocea groasă este parte din acel grup de caracteristici care semnalizează calitatea genetică. în plus, demon straţiile vocale de curtare, cum sunt sunetele şi muzica, probabil c au precedat limbajul articulat şi au fost folosite pentru a atrage p tenerele. Femeile sunt atente la tonul şi înălţimea vocii. Genele voc*' bărbăteşti groase au proliferat pentru că străbunicele noastre au ale bărbaţi cu voce mai groasă şi au avut mai mulţi copii cu ei. Dacă n ar fî existat tehnicile de control al naşterilor, este posibil ca pest. tot în lume bărbaţii cu voce mai groasă să fi avut mai mulţi copii.

Desigur, nu toţi bărbaţii au voci profunde şi emoţionale. Ne îndrăgostim de ei şi din alte motive: inteligenţă, creativitate, gene rozitate, loialitate, companie etc. Motiv pentru care sunt unii bă baţi cu voce subţire care au reuşit să se descurce.

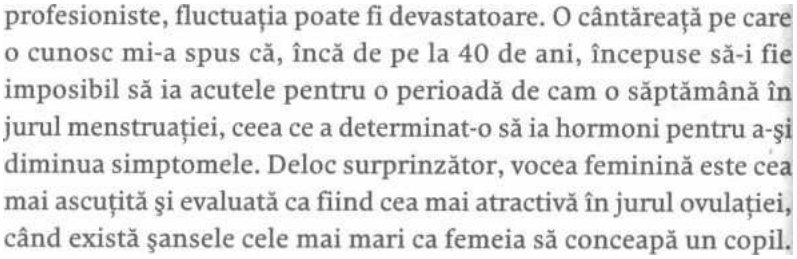
DE CE PREFERA BĂRBAŢII

VOCILE FEMININE ÎNALTE?

bărbaţii preferă ca vocile femeilor să fie ca a lui Marilyn Monroe: oarecum înaltă (dar nu ţipătoare), plină, dulce, senzuală şi şoptită. Nu vrem să spunem prin asta că vocile profunde, răguşite ale lui Itillie Holiday, Amy Winehouse şi Kathleen Turner nu au farmecul lor. Cu toate acestea, în studiile asupra atracţiei exercitate de Voce, bărbaţii — indiferent dacă erau studenţi sau vânători-cule-Kători — au preferat în general un ton melodios cu o gamă largă de frecvenţe înalte şi joase.

Explorând farmecul vocii feminine plăcute şi subţiri, psihologul David Feinberg de la Universitatea McMaster din Canada a constatat că bărbaţii nu numai că preferă vocile subţiri celor groase, cl şi feţele femeilor cu voce subţire, feţelor femeilor cu voce mai groasă. Bărbaţii au evaluat tonurile mai înalte ale vocilor feminine ca fiind mai atractive atunci când femeia pare a fi interesată de cel care o ascultă decât în cazul în care atenţia ei este îndreptată în altă parte, conform unui studiu subsecvent realizat la Laboratorul de studiere a feţei de la Universitatea din Aberdeen. Pentru bărbaţi, o voce înaltă este ceva asemănător cu o chemare de împerechere.

Hormonul estrogen se află în spatele elasticităţii mătăsoase a vocilor feminine subţiri şi acesta este motivul pentru care bărba-|ii sunt atraşi de ele. Nivelurile înalte de estrogen sunt legate de fertilitatea feminină, iar femeile cu niveluri înalte ale hormonului Nexual au rate de concepţie mai mari decât cele cu niveluri mai scăzute. Nivelurile de estrogen scad vertiginos chiar înainte de menstruaţie şi se prăbuşesc la menopauză. Nivelul scăzut de estrogen duce la pierderea elasticităţii ţesutului pliurilor vocale, ceea ce face ca vocea să fie mai groasă şi mai răguşită, iar uneori subţire şi încordată şi mai dificil de controlat. Este posibil să nu auzi diferenţele atunci când eşti la menstruaţie, însă, pentru cântăreţele


profesioniste, fluctuaţia poate fi devastatoare. O cântăreaţă pe care o cunosc mi-a spus că, încă de pe la 40 de ani, începuse să-i fie imposibil să ia acutele pentru o perioadă de cam o săptămână în jurul menstruaţiei, ceea ce a determinat-o să ia hormoni pentru a-şi diminua simptomele. Deloc surprinzător, vocea feminină este cea mai ascuţită şi evaluată ca fiind cea mai atractivă în jurul ovulaţiei, când există şansele cele mai mari ca femeia să conceapă un copil.

Testează-ţi vocea

în studiul psihologului David Feinberg asupra legăturilor dintre atractivitatea vocală, facială şi corporală, femeilor li s-a cerut să pronunţe vocale („a“, „e“, „i“, „o“, „u“) la un microfon conectat la un computer. Frecvenţele vocale au fost măsurate utilizând softuri de analiză a vorbirii şi exprimate în hertzi (Hz), într-unul dintre experimente, femeile cu voci de tonalitate scăzută au avut o frecvenţă medie de 186 Hz, în timp ce femeile care arătau cel mai sexy, cu cele mai dezirabile voci subţiri, aveau o voce cu o frecvenţă medie de 236 Hz. (Vocea masculină medie are 120 Hz, cu o întindere între 90 şi 160 Hz.)

Deşi, în cadrul studiului, condiţiile de laborator au fost controlate cu atenţie, poţi face şi tu un test rapid şi murdar al frecvenţei propriei voci cu acelaşi soft gratuit utilizat de analiştii vorbirii. Descarcă gratuit softul Praat de pe www.praat.org (compatibil cu Mac şi PC). Urmează instrucţiunile pentru a-ţi înregistra vocea folosind microfonul computerului. Odată ce ai luat probe de voce, du-te la meniu, click Periodicity şi selectează To Pitch. Selectează noul fişier care’apare, apoi du-te în meniu, click Query şi selectează Get Mean. Eu am obţinut un scor mediu de 201,71 Hz, ceea ce mă face să mă simt mai mult o porumbiţă decât o femelă de papagal amorez.

O voce subţire şi plăcută este doar una dintre calităţile nivelului înalt de estrogen. Un studiu realizat la Universitatea Statului New York din Albany a demonstrat că vocile feminine evaluate ca fiind cele mai atractive aveau cea mai mare probabilitate să fie asociate cu nişte feţe drăguţe, corpuri mai simetrice şi siluete clepsidră. Este fascinant faptul că cercetătorii au constatat, de asemenea, că

vocile feminine sexy sunt un predictor al promiscuităţii. Cu cât mai i onvingătoare era vocea femeii, cu atât era mai posibil ca ea să aibă in.ti mulţi parteneri sexuali (în cadrul sau în afara unei relaţii) şi seducă bărbaţi aflaţi într-o altă relaţie. Femei cu vocea subţire: poţi să le spui, simplu, sirene.

„Aşa de blândă, de dulce şi de argintie este vocea ta.. ."(Robert Herrick)

CUM REFLECTĂ „LIMBAJUL TRUPULUI'[1] TĂU VERBAL ATRACŢIA PE CARE 0 SIMŢI FAŢĂ DE CINEVA?

Alunei când încerci să-ţi comunici sentimentele şi atitudinile, doar 7% din comunicare reprezintă ceea ce spui, iar 38%, cum spui (restul este limbajul trupului). în special la o întâlnire, nu conţinutul, ci alte indicii — sunetul vocii şi pauzele, tonul, volumul şi Inflexiunile — penetrează cu tărie şi claritate. De fapt, aşa cum au constatat cercetătorul în informatică Alex „Sandy“ Pentland şi colegii săi de la Laboratorul Media al MIT, poţi fi o maşinărie care trage CU urechea la discuţia de la prima întâlnire a unui cuplu şi — fără să cunoşti semnificaţia cuvintelor sau indivizii implicaţi — să faci n predicţie de o acurateţe şocantă referitoare la cât de bine merge întâlnirea şi dacă cei doi vor vrea să se revadă sau nu. Tot ce ai de făcut este să asculţi toate chestiile care sunt spuse, dar nespuse într-o conversaţie. Consideră că acesta este un „limbaj al trupului" verbal.

Pentland şi colegii lui au fost curioşi în special să detecteze acele părţi ale discursului care se află cel mai puţin sub controlul nostru conştient. Ei au dezvoltat patru instrumente simple de măsurare a „semnalizării sociale" care dezvăluie cât de interesaţi sunt oamenii unul de celălalt în timpul unei conversaţii.

Nivelul de activitate, primul instrument de măsurare, este foarte direct. Cât de mult vorbeşti? Care este proporţia dintre cuvintele tale şi ale celuilalt?

Influenţa, al doilea instrument, semnalizează angajamentul. Cine conduce conversaţia? Este netedă şi egală sau celălalt te incită? Cât de mult face el pauză după ce te-ai oprit din vorbit? Tu îl între-rupi în mijlocul propoziţiei?

„Limbajul trupului"

Printre semnalele verbale de care trebuie să fii conştient la o întâlnire (sau oricând) se află înălţimea vocii (dacă este mai înaltă sau mai joasă decât de obicei), viteza cu care cuvintele îţi ies din gură, proporţia dintre cuvintele tale şi cele ale interlocutorului, numărul pauzelor în fluxul vorbirii, tonul vocii tale şi măsura oglindirii sau imitaţiei. Fac parte din dansul verbal şi scurtele interjecţii care semnalizează ascultarea şi acordul. Tehnologia dezvoltată de Sandy Pentland şi colegii săi de la Laboratorul Media al MIT numără de câte ori oamenii spun „mhm“, „da“, „aha“, „înţeleg", „aşa" atunci când ascultă pe cineva vorbind. în studiul lui Pentland, cu cât un bărbat scotea mai multe interjecţii, cu atât mai atractiv era pentru femeia care vorbea. Acest lucru era valabil mai ales atunci când existau o mulţime de schimburi verbale în conversaţie. în cea mai mare parte inconştiente, aceste „mhm" şi „mda" sunt modalităţi de a-1 oglindi pe vorbitor, de a manifesta interes şi empatie încurajându-1 să continue să vorbească. Frecvenţa cu care foloseşti interjecţii sugerează ceva despre nivelul tău de interes (în funcţie de ritm; cu toţii cunoaştem indivizi care fac „da-da-da“ într-o conversaţie când nu sunt interesaţi).

Consecvenţa, al treilea instrument, se referă la înălţime şi volum. Aceşti factori dezvăluie cât de anxios sau inconfortabil te simţi. Cât de puternică sau de şoptită este vocea cu care vorbeşti pe parcursul conversaţiei şi cât de mult accent pui pe cuvintele tale? Vorbeşti mai tare decât celălalt? Tonul vocii tale le poate indica celorlalţi dacă eşti extravertit sau nu.

Oglindirea, ultimul instrument, reprezintă cât de mult tu şi interlocutorul vă copiaţi reciproc tonul şi volumul. Cu cât are loc

0 oglindire mai mare, cu atât mai empatic şi mai acordat te simţi. Interlocutorul tău dă din cap şi spune „mhm“ în timp ce tu vorbeşti?

In conformitate cu studiul lui Pentland realizat asupra a 60 de întâlniri rapide de 5 minute, „limbajul trupului" verbal al femeilor este mai semnificativ decât al bărbaţilor atunci când doreşti să determini dacă partenerii sunt atraşi romantic unul de altul şi dacă At vrea să se revadă. Primul indiciu că o femeie era interesată de un bărbat pentru ceva mai mult decât o prietenie a fost propriul ritm verbal. Vorbea lin şi repede (semn bun) sau ezitant şi stângaci?

1 emeile au fost mai sensibile decât bărbaţii şi la nivelul de activitate — cât de des lua cuvântul fiecare — care depinde de echilibrul Intre empatie şi control în conversaţie.

Cel mai bun predictor al interesului romantic al bărbaţilor a fost măsura în care a vorbit femeia. Bărbaţii s-au dovedit a fi mai interesaţi şi de femeile care îşi variau tonul (frecvenţe ridicate şi scăzute). Cu cât femeia era mai angajată în conversaţie, cu atât mai bun era rezultatul, în timp ce nivelurile de angajare ale bărbaţilor nu au fost atât de semnificative pentru succesul interacţiunii. Până l.i urmă, femeile sunt sexul mai pretenţios. (Există şi un avertisment In această privinţă, m-a prevenit prietenul meu, Matt. în timp ce, la prima întâlnire, bărbaţii reacţionează într-adevăr bine la femeile vorbăreţe, pentru că volubilitatea pare a fi un semn bun în ceea ce priveşte interesul pentru o întâlnire şi nivelul de energie, lor nu le place vorbăria. Matt s-a dus odată la o întâlnire pe nevăzute cu o femeie care vorbea atât de mult, încât el s-a pleoştit din ce în ce mai mult pe scaun şi a sfârşit prin a-şi curăţa scamele de pe pantaloni. Şi el vrea să vorbească despre el însuşi, şi preferă femeile care par că ascultă cu adevărat.

La sfârşitul experimentului, softul cercetătorilor a putut să prevadă rezultatul unei întâlniri rapide cu o precizie de circa 70% pentru cele mai multe cupluri, exclusiv pe baza celor patru dinamici ale discursului.

Poate că în viitor vom purta cu toţii monitoare de semnalizare socială care ne vor spune dacă persoana cu care ne-am întâlnit ne place sau nu şi dacă transmitem semnalele potrivite sau nu. Pân atunci, să încercăm să ascultăm „limbajul trupului" verbal în conversaţiile pe care le avem. La nivel inconştient, facem deja asta. Se numeşte judecată sănătoasă.

„Cea mai fericită conversaţie este aceea din care nu-ţi aduci aminte nimic în particular, ci numai un efect general de

impresie plăcută."

(Samuel Johnson)

POŢI SPUNE DESPRE CINEVA CĂ ESTE HOMOSEXUAL DOAR DUPĂ SUNETUL VOCII LUI (SAU El)?

„Vocea de gay“ este un stereotip: uneori piţigăiată, cântată, deseori presărată cu consoane sibilante şuierate şi vibrant expresivă. Un studiu realizat de lingvistul Janet Pierrehumbert la Universitatea de Nord-Vest a demonstrat că bărbaţii homosexuali din acest subgnr vorbesc cu vocale mult mai lungi deôât bărbaţii heterosexuali, în special în cuvinte ca back şi ask, ceea-ce poate conferi un efect de articulare mai rară, de expresivitate emoţională şi un efort de a fi mai exacţi. în acelaşi timp, lesbienele vorbeau cu vocalele posterioare (articulate în spatele gâtului) „u“ şi „o“ mai pronunţate. (Vocala posterioară „u“ este asociată cu duritatea; gândiţi-vă la o pronunţare exagerată a sunetului „u“ în cuvântul you şi la „o“ în cuvântul fox.) în pofida credinţei populare, asta se întâmplă nu pentru că laringele sau coardele vocale ale homosexualilor (bărbaţi sau femei) sunt diferite de cele ale heterosexualilor. Anatomia lor vocală este aceeaşi ca la persoanele heterosexuale de acelaşi gen.

Deşi poţi identifica un homosexual sau o lesbiană după voce, iihilităţile tale de detectiv sunt limitate la evidenţă. O persoană «.•«re nu se identifică exterior ca fiind homosexual(ă), probabil nu va vorbi cu „voce de gay“. Maniera de a vorbi este o trăsătură învăţată, cum este un accent dobândit conştient sau nu de la cei illn jur, de la modele de rol şi, posibil, de la membrii celuilalt sex. Pentru unii bărbaţi, cum ar fi scriitorul David Sedaris, sâsâiala şi vocalele lungi apar în discurs cam în acelaşi timp în care homo-irxualii încep să-şi dezvolte identitatea sexuală. în autobiografia M, Mc Talk Pretty One Day, Sedaris a descris modul în care şcoala Iul recrutase un logoped pentru a elimina sâsâielile băieţilor de i’fasa a V-a care, ca şi el, „ţineau caiete cu tăieturi din ziar despre 'il.truri de cinema şi îşi făceau propriile perdele". (El a spus că nu a funcţionat.)

I Iomosexualii şi lesbienele pot trece fără efort la o voce „hetero". I In prieten homosexual mi-a spus că, atunci când era în liceu, era lo.irte jenat de intonaţia şi felul său de a vorbi, însă acum, la 30 «Ic ani, trece în mod natural de la „vocea de gay“ la cea neutră şi Invers, în funcţie de context.

într-adevăr, într-un studiu realizat de lingviştii de la Univer-«Itatea din York şi Universitatea din Toronto, subiecţi hetero-ţl homosexuali au citit trei pasaje dramatice şi ştiinţifice şi au lăNpuns la nişte întrebări cu final deschis, cu vocile lor normale. Ascultând înregistrările pasajelor, evaluatorii au decis că doar jumătate dintre bărbaţii homosexuali aveau „voce de gay“. Evaluatorii homosexuali au identificat corect bărbaţii homosexuali în 60% dintre cazuri, puţin mai bine decât un grup mixt format din bărbaţi şi femei. Toţi evaluatorii au fost mai exacţi t ind au ascultat bărbaţii răspunzând la întrebarea cu final deschis pentru că „vocile gay" erau mai distincte. Chiar şi aşa, unul dintre bărbaţii care fuseseră evaluaţi drept homosexual era de fapt heterosexual şi mulţi dintre cei care sunau cel mai hetero-arau de fapt très homosexuali.

SUNETUL NUMELUI TĂU ARE VREUN AFECT ASUPRA MODULUI ÎN CARE CEILALŢI ÎTI PERCEP Infatisarea

Pentru a răspunde la această întrebare, Amy Perfors, absolventă de ştiinţe cognitive la MIT, a postat fotografii frontale a 24 de bărbaţi şi femei pe site-ul HotOrNot.com, unde utilizatori anonimi pot da note pe o scală de la 1 la 10. Fiecărei forografii i-a ataşat un nume, cum ar fi Jill sau Jess şi Tom sau Ken, şi a postat fotografi de mai multe ori pe site, sub diferite nume, obţinând mii de note pentru fiecare faţă.

în studiul preliminar al lui Perfors, aranjamentul vocalelor în cadrul unui nume a avut de fapt un impact inconştient asupra evaluării atractivităţii purtătorului numelui. Diferenţa nu era imensă, însă a fost relevantă statistic. Bărbaţii ale căror nume sunt pronunţate cu vocale anterioare accentuate (pronunţate în partea din faţă a gurii, cum ar fi „e„ în make şi „i“ în bit) au fost evaluaţi ca fiind în general mai atractivi decât bărbaţii cu nume pronunţate cu vocale posterioare accentuate (pronunţate în spatele gâtului, cum ar fi „u“ în food sau put). Aceasta înseamnă că aceleaşi feţe de bărbaţi au fost potate ca uşor mai atrăgătoare atunci când li s-au dat nume cu vocale anterioare accentuate, cum ar fi Jake, Ben, Matt sau Rich, decât atunci când li s-au dat nume cu vocale posterioare accentuate,

cum ar fi Paul, George, Tom sau Lou. (Spune tare aceste nume, pentru a auzi diferenţa între vocalele anterioare şi cele posterioare.)

Pentru femei a fost valabil contrariul. Când unei femei i s-a dat un nume cu o vocală posterioară accentuată, cum ar fi Laura, Julie, Susan sau Holly, ea a fost considerată mai sexy decât atunci când i s-au dat nume ca Liz, Annie sau Jamie. Zsa Zsa este mai sexy decât Gigi.

Conform lui Perfors, unii oameni ar putea face o conexiune Inconştientă între un anumit sunet al unei limbi şi semnificaţiile (Undate cu acel sunet. Vocalele anterioare pot fi asociate cu sensibilitatea, pentru că sunt mai mici faţă de vocalele posterioare mari şi ml unde, care vin din spatele gâtlejului. Asta înseamnă că îi putem pricepe pe Jake şi Ben ca fiind mai drăguţi şi mai amabili decât Paul #.iii Scott. (în plus, în urechea mea, numele cu vocale anterioare luni mai precis şi mai direct decât numele cu vocale posterioare.) I u toate acestea, numele feminine cu vocale posterioare cum ar fi i ,»i men şi Susan, mie cel puţin, îmi sună mai rotund, mai şoptit «I mai luxos decât numele concise cu vocale anterioare cum sunt lane, Jen, Tina şi Pat.

Perfors a comparat, de asemenea, numele masculine şi cele frmlnine. Nu este surprinzător că bărbaţii cu nume care sună mas-i tllln, cum ar fi Steve, au fost percepuţi ca fiind mai atractivi decât alunei când li s-au dat nume androgine, ca Jamie sau Lee, chiar ilară toate trei au vocale anterioare accentuate. Şi înfăţişarea femeilor a primit note mai slabe atunci când ele purtau nume androgine.

Percepţia populară a unui nume se poate şi ea transmite modulul In care alţii îţi percep înfăţişarea. Numele Brad şi Angelina sunt «r*y datorită transferului de celebritate. Adolf şi Katrina, führerul |l uraganul, au conotaţii urâte. într-un studiu asupra numelor reali/, il la Universitatea Metropolitană Manchester din Anglia, evaluatorii au considerat femeile ca fiind mai puţin frumoase atunci i And au fost asociate cu nume „neatractive" ca Tracey, decât atunci i'And li s-au dat nume „atractive" ca Danielle. Cercetătorii estimează , I aproape 6% din variaţia scorurilor de atractivitate ale femeilor poate fi atribuită numelui lor. (Scorurile atractivităţii bărbaţilor In acest studiu nu au fost afectate.)

„Un nume ce-i?“ strigă Julieta în piesa lui Shakespeare, Romeo fl lulicta. „Un trandafir, oricum / îi spui, exală-acelaşi scump par-filin!" Poate fi valabil pentru trandafiri, dar nu şi pentru oameni.

Capitolul 4 m

Părţile îndrăzneţe

Pântecul, ţâţele, sfârcuri, lapte de mamă, lacrimi, râs, plâns,

atracţia iubirii, tulburările iubirii şi revoltei Vocea, articulare, limbaj, şoaptă, strigăt,

Mâncare, băutură, puls, digestie, sudoare, somn, mers, înot,

Alura şoldurilor, salt, extensie, îmbrăţişare, arcuirea braţului şi

strângen

Permanentele schimbări ale buzelor strânse, şi în jurul ochilor Pielea, arsura soarelui, pistrui, păr,

Curioasa compasiune pe care o simţi atunci când atingi cu mâ

carnea goală a corpulu

Şuvoaiele circulare, respiraţia şi inspiraţia şi expiraţia, Frumuseţea pieptului, şi de acolo a şoldurilor, şi de acolo mai jo;

spre genunchi.. Walt Whitman, „I Sing the Body Electric"

DE CE ESTE SEXY PĂRUL LUNG?

Ciudat, cea mai moartă parte a ta poate fi cea mai dezirabilă. Pe primul loc dintre toate trăsăturile fizice despre care bărbaţii americani

spun că le doresc la o femeie, lăsând în urmă sânii şi picioarele şi

pielea, se află părul — iar părul nu este altceva decât celule pigmentate moarte care iau naştere din scalp şi se formează în filamente lungi. Charles Darwin a calificat părul drept un exemplu evident (Ir Hclecţie sexuală. El a observat că, de mii de ani, în multe părţi dlr lumii, oamenii şi-au lăsat părul să crească şi l-au folosit pentru .1 atrage parteneri. N-ai cum să nu te miri: ce naiba e atât de sexy U ceva care nu are niciun rest de ţesut viu?

Răspunsul este că, deşi părul tău este mort, spune ceva despre viaţa ta. Dacă cineva nu te-a mai văzut niciodată şi nu ştie nimic ilfNpre trecutul tău, părul este cea mai bună mărturie. Este o înregistrare onestă a ceea ce ai mâncat, a medicamentelor pe care le-ai luat, anotimpurilor prin care ai trecut, stresului şi bolilor pe care Ir al îndurat şi îngrijirilor pe care i le-ai dat. Pentru că părul scalpului creşte cam 1 cm la două luni, o coamă strălucitoare care foşneşte mai jos de umeri anunţă cel puţin patru ani de sănătate şi alimentaţie bună. în timpurile ancestrale, nu puteai să simulezi •Ita. Creierul tău procesează inconştient imaginea părului lung şi vibrant ca pe un indiciu de tinereţe şi vitalitate.

Lungimea şi calitatea părului tău pot dezvălui şi faptul că ai .ivut un copil. Schimbările hormonale de după sarcină pot afecta permanent părul mamei, făcându-1 să cadă, să se răărească, să se închidă la culoare, să devină aspru şi

casant — motiv pentru care multe tinere mame se tund. într-un studiu realizat asupra a 200 de Irmei americane din suburbii, femeile mai în vârstă şi cele măritate, cu copii, aveau părul mult mai scurt şi de o calitate semnificativ iii.ii slabă, în timp ce femeile necăsătorite şi fără copii aveau plete ui.tl luxuriante. Interesant este că femeile de orice vârstă, care au i Iportât complicaţii care le împiedicaseră să aibă copii, aveau de Memenea păr mai scurt, mai subţire şi mai prost. Rezultate similare au fost obţinute într-un studiu maghiar care a comparat efec-iclc diverselor tunsori (păr scurt, mediu, lung, ciufulit, prins în coadă, coc etc.) asupra sănătăţii şi atractivităţii. Doar părul lung |! cel mediu au avut vreun efect pozitiv asupra sănătăţii şi atractivităţii percepute ale femeilor.

Părul este important şi în capacitatea de atracţie a bărbaţilor Deşi un cap fără păr este considerat sexy în cazul câtorva bărba" excepţionali, în general femeile nu se dau în vânt după bărbaţ' chei. într-un studiu de la Universitatea Barry din Florida, evaluai torii de ambele genuri au asociat bărbaţii cu început de chelie cu o maturitate socială, o înţelepciune, o vârstă şi o capacitate de îngri* jire mai mare — dar nu cu frumuseţea. De fapt, bărbaţii cu cheli' şi început de chelie exercită o atracţie sexuală negativă. Similar^ un studiu coreean cu aproape 200 de evaluatori de ambele genu a constatat că bărbaţii „cu probleme foliculare" erau percepuţi m bătrâni, mai puţin atrăgători şi mai puţin potenţi decât cei cu capul plin de păr. (Suspectez că această percepţie s-ar putea schimba dac moda ar convinge bărbaţii tineri şi drăguţi să se radă pe cap.) Mul îşi rad tot părul de pe cap la primele semne de pierdere a părului^ crezând că puicuţele preferă un cap ca de ou unuia cu părul d dintr-o parte în alta.

în sfârşit, poate exista un bonus al părului lung: răspândeşt parfum. Părul conţine mici cantităţi de grăsime, iar grăsimea absoarbe cu uşurinţă mirosurile, motiv pentru care părul tău reţine mirosul de şampon, fum de ţigară — şi mirosul tău propriu Glandele de la baza foliculului de păr pot emana feromoni care i un efect inconştient asupra altora (vezi pp. 38-57). Femeile cas flirtează îşi eliberează mirosul în aer mângâindu-şi şi răsucindu-j şuviţele de păr sau scuturându-şi părul. Partenerul tău va dori pr babil să îşi treacă mâinile prin părul tău, iar tu probabil vei vrea) să faci acelaşi lucru cu părul lui. Părul poate fi mort de mult, îns îi face bine vieţii tale sentimentale.

SĂ FIE BLONDELE PREFERATELE DOMNILOR?

în primul rând, dă-ţi înapoi ceasul călătoriei în timp până la ultima epocă de gheaţă, cam acum 10 000-25 000 de ani, când a început sa se răspândească părul blond printre locuitorii nordului şi estului Europei. Conform antropologului canadian Peter Frost, motivul este că părul blond le-a oferit femeilor un avantaj în competiţia pentru o resursă limitată — bărbaţii. Puţini bărbaţi se întorceau teferi din lungile expediţii de vânătoare. Cei care reuşeau erau toarte căutaţi, căci femeile, incapabile să adune prea multe plante In acea epocă îngheţată, depindeau de bărbaţi pentru a supravieţui. Mâncarea era atât de puţină, încât poligamia era o opţiune doar pentru cei mai capabili vânători. Forţaţi de împrejurări să-şi aleagă o singură femeie, bărbaţii alegeau o blondă.

Conform lui Frost, blondele din epoca de gheaţă este posibil să fl fost preferate brunetelor întrucât culoarea părului lor era mai rară şi mai strălucitoare. După cum ştim din orice magazin coplesitor de plin cu marfă, promovarea vizuală este cheia succesului. Pentru vechii europeni, părul blond era echivalentul ambalajelor stralucitoare şi lucioase. Atrăgând şi reţinând atenţia bărbaţilor,culoarea orbitoare şi inedită le-a oferit blondelor un avantaj asupra rivalelor terne, dar altfel egale. Pe parcursul timpului, părul blond natural — cauzat de variante ale genei numite MCIR — s-a extins la 40% din populaţia scandinavă şi la aproximativ 2% din populaţia lumii. Şi la alte câteva milioane care îşi decolorează părul ca să fie blond.

bărbaţii moderni sunt atraşi de părul blond din acelaşi motiv ca şi omologii din caverne: atrage privirile. Ochiul uman este atras de culorile deschise, strălucitoare, aşa că blondele ies mai mult Io evidenţă decât brunetele sau chiar decât roşcatele. După cum i spus cântăreaţa Deborah Harry din trupa Blondie: „E ca şi când aI merge de colo-colo cu propriul tău reflector". Bărbaţii nu pot sa nu observe.

Părul blond nu numai că este strălucitor, dar este asociat, de asemenea, cu tinereţea şi fertilitatea. Culoarea părului se închide CU vârsta. Chiar şi femeile care, atunci când erau fetiţe, aveau păr lilond-deschis constată că buclele lor devin mai teme şi mai închise Ia culoare pe măsură ce trece timpul, chiar începând de pe la 20 de ani. Din fericire, există peroxidul: 40% dintre femeile care îşi vopsesc părul în Statele Unite aleg o nuanţă de blond (în afară d cele care îşi fac şuviţe), iar în Europa o femeie din trei îşi deschide părul la culoare. Conform unui studiu realizat de psihologii polonezi, bărbaţii preferă în mod clar blondele, atunci când evaluează înfăţişarea femeilor mai în vârstă de

25 de ani, din acelaşi moţi posibil: că părul blond sau chiar şuviţele blonde te „întineresc" Pentru unele tenuri, părul deschis la culoare minimalizează ridu-rile şi luminează faţa, în timp ce părul închis la culoare poate ave efectul contrar.

Mai mult, datorită mass-mediei, părul blond este asociat cu fa mecul strălucitor şi atracţia sexuală. Blonda este feminină, sexy, lipsită de griji, seducătoare şi capabilă de mai multă distracţie. E este Marilyn Monroe, Barbie, Paris Hilton, Scarlett Johansson, dar şi Beyoncé şi Mary J. Blige. (Astăzi, femeile de toate rasele apelează la sticluţa de peroxid.) Un studiu a constatat că în mod special culoarea părului fotomodelelor de pe coperta revistelor Ladies' Home Journal, Vogue şi mai ales Playboy a crescut semnifi cativ proporţia blondelor într-un eşantion aleator de femei americane caucaziene (care este aproximativ 68% brunete, 27% blonde natural sau vopsite şi 5% roşcate).

Având în vedere toate acestea, oare blondele chiar sunt preferatele bărbaţilor? Răspunsul este „da", ei au o uşoară înclinaţie spre blonde, conform unui studiu care a urmărit peste 12 000 de bărbaţi care foloseau un serviciu matrimonial foarte popular pe internet în Statele Unite. Domnii au indicat o preferinţă mică, însă semnificativă statistic pentru blonde, faţă de femeile cu orie altă culoare de păr.

Conform teoriei avantajului culorii rare sau a „efectului de noutate", culorile de păr care nu sunt comune sunt mai dezira-bile. Blondul este de obicei acea culoare la care te gândeşti atunci când vine vorba despre unicitate şi atracţie — dar nu peste tot. în Scandinavia, unde blondele sunt acum atât de numeroase, încât nici măcar cele mai strălucitoare coame nu ies în evidenţă în mulţime, bărbaţii spun deseori că preferă brunetele. La fel, când

i nroetătorii de la Universitatea din Washington le-au cerut subiecţilor bărbaţi să aleagă femeia pe care şi-ar dori-o ca parteneră, dintre nuii multe brunete şi blonde, preferinţa pentru o brunetă a crescut proporţional cu raritatea brunetelor din eşantion. (Cu toate aces-Icm, dacă o nuanţă este aşa de rară, încât este practic inexistentă,

■ um ar fi blondul în Africa şi Asia, este posibil ca bărbaţii să nu

ii prefere neapărat.) Un alt factor în ceea ce priveşte preferinţele bărbaţilor în materie de culoare a părului este imprintingul sexual, înclinaţia faţă de un partener care seamănă cu propriii părinţi. Un blrbat cu o mamă cu părul negru este foarte posibil să aleagă o brunetă pentru o relaţie pe termen lung (vezi p. 31).

încearcă „efectul blond[1]'

Sig, un prieten cu o istorie impresionantă de întâlniri cu blonde şi cu un obicei supărător de a-mi spune că eram „mai drăguţă" când îmi vopseam părul blond, a admis că pur şi simplu este mai atras de femeile cu părul mai deschis la culoare. Conform lui Sig, blondele nu sunt neapărat mai drăguţe, însă, ca grup, par mai expansive, au nevoie de mai multă atenţie, sunt mai feminine şi, ei bine, „mai uşuratice, pentru că sunt mai proaste".

Originea stereotipului „blondă proastă" poate fi asocierea părului deschis la culoare cu tinereţea şi, de aceea, ignoranţa. Interesant este că psihologii de la Universitatea Paris Nanterre au demonstrat că, dintre subiecţii identificaţi ca interdependenţi (respectiv, înclinaţi să creadă în stereotipuri), cei care fuseseră expuşi unui set de 20 de fotografii cu femei blonde înainte de a face un test de cunoştinţe generale au obţinut rezultate mai slabe decât cei care fuseseră expuşi unor imagini cu persoane cu părul închis la culoare sau cei care nu fuseseră amorsaţi deloc. Psihologii au atribuit efectul „blondinizării" influenţei contextului social asupra comportamentului. Mulţi ne ajustăm limbajul trupului, performanţa intelectuală şi competitivitatea pentru a se potrivi cu cele ale oamenilor din jurul nostru. Dacă un tip (cum este Sig) crede într-adevăr că blondele sunt proaste, faptul de a privi nişte blonde îl face şi pe el mai prost, în aceeaşi manieră în care au fost amorsaţi subiecţii cu fotografii ale profesorilor, pentru a

obţine scoruri mai mari la testele de cunoştinţe, sau cu fotografii ale unor persoane în vârstă, pentru a-i face să meargă mai încet, aşa cum demonstrează alte studii. Desigur, blondele ca grup nu sunt cu nimic mai puţin inteligente decât oricine altcineva. De fapt, există blonde, atât autentice, cât şi vopsite, care exploatează la maximum stereotipul — „efectul blond" — pentru a obţine tot ce vor de la iubiţii lor „blondinizaţi" care le subestimează.

într-adevăr, asta e tot ceea ce pot face pletele blonde, dacă accepţi înţelepciunea Anitei Loos, a cărei carte bestseller Domnii preferă blondele a stat la baza ecranizării de succes în care a jucat Marilyn Monroe. La trei ani de la acest

succes, Loos a publicat o continuare: însă domnii se căsătoresc cu brunete.

ESTE ADEVĂRAT CĂ BĂRBAŢII ÎNALŢI AU PRIETENE MAI DRĂGUŢE?

Posibil. Mărimea contează pentru femei — adică, felul în care u bărbat înalt stă drept, cu coloana erectă. Bărbaţii înalţi sunt î general mai dezirabili sexual decât cei scunzi. într-un studiu rea lizat pe 10 000 de bărbaţi, înălţimea ideală pentru un bărbat a fost stabilită la 1,82 m. Aceasta este semnificativ mai mare decât 1,75 m înălţimea medie a bărbaţilor în America de Nord şi Europa. Mai este posibil ca bărbaţii de 1,82 m sau mai înalţi să aibă mai mulţi copii decât cei cu înălţime medie şi, de asemenea, ca ei să se recă sătorească la mijlocul vieţii şi să-şi formeze o a doua familie cu soţie mai tânără. în mai puţin de 1% dintre căsnicii soţia este m; înaltă decât soţul ei. Pe scurt, vrem bărbaţi atât de înalţi, încât ne putem uita în sus la ei chiar dacă purtăm tocuri cui. (Este reci proc: bărbaţii preferă partenere mai scunde.)

Acestea sunt nişte veşti măreţe pentru bărbaţii înalţi, care se bucură şi de alte avantaje ale înălţimii lor. într-un sens primordial lu.flţimea se traduce în statut social, chiar şi ocupaţii în care ai crede că puterea raţiunii prevalează. Aproape 60% dintre directorii executivi ai companiilor aflate în topul Fortune 500 sunt luai înalţi de 1,82 m (iar 30% au peste 1,88 m). Este o prejude-i'rttâ inconştientă. Oamenii mai înalţi, ca grup, sunt percepuţi ca Uliul mai inteligenţi, mai dominanţi şi lideri mai buni. Ei sunt, ilr asemenea, şi mai bine plătiţi — iar ceea ce pune pe masă un l'lrbat este un factor important în decizia unei femei de a-1 lua acasă. Există dovezi covârşitoare ale faptului că bărbaţii înalţi au penisuri mai mari şi mai multe partenere sexuale de-a lungul vieţii, precum şi că preferinţa unei femei pentru bărbaţi înalţi este era mai puternică în perioada în care ea este fertilă. Până la urmă, •ceasta sugerează că este posibil ca bărbaţii înalţi să atragă femeile. Din moment ce sunt mai dezirabili, este mai probabil ca femeile frumoase să îi aleagă.

Cu toate acestea, femeile frumoase fac excepţie în ceea ce-i priveşte pe bărbaţii mai scunzi care sunt remarcabili în alte moduri. Intr-un studiu asupra compromisurilor făcute la întâlniri, bazat pe date de la 22 000 de celibatari obţinute de la un serviciu matrimonial online, femeile sunt dispuse să, ei bine, a trece cu vederea limitările de înălţime ale bărbaţilor, cu condiţia ca statutul şi resursele acestora să le contrabalanseze. Conform tiparelor matrimoniale, lin bărbat de succes înalt de 1,65 m trebuie să câştige 237 500 USD pe an pentru a fi la fel de dezirabil ca un tip de 1,82 m care are un ..il.iriu mediu anual de 62 500 USD, toate celelalte date fiind identice. Când averea compensează, tipii scunzi nu ies în dezavantaj.

DE CE SUNT SEXY TOCURILE ÎNALTE?

„Nu ştiu cine a inventat tocurile, dar toate femeile îi datorează extrem de mult!" Asta spunea Marilyn Monroe despre pantofii ei stiletto şi avea dreptate. Tocurile te fac impunătoare. Laba piciorului pare mai mică, iar mersul este mai rafinat. Gambele sunt tensionate şi alungite. Postura este dreaptă şi înaltă.

Din punct de vedere anatomic, când mergi pe tocuri faci ceeaj ce fac femelele cimpanzeu când sunt în călduri: stau pe vârfuri, îşi! arcuiesc spatele şi îşi scot fundul în afară. Mişcarea membrelor talej inferioare devine mai senzuală. Este dificil ca alţii să nu observ mişcarea şoldurilor tale, sânii ieşiţi în evidenţă, panta pelvisul tău şi mersul ţanţoş al ansamblului.

Pantofii cu toc ajustează proporţiile corpului femeilor la idealul perceput (cel puţin, în ţările vestice). Cercetătorii de la Universitatea din Wroclaw, Polonia, le-au cerut la peste 200 de bă baţi şi femei să evalueze atractivitatea schiţelor reprezentând şapt bărbaţi şi şapte femei cu lungimi diferite ale picioarelor. Ambele sexe au fost de acord că un picior cu 5% mai lung decât picio unei persoane de înălţime medie este ideal. Aceasta înseamnă că^ în cazul în care lungimea medie a piciorului unei femei de 1,65 este de 76 cm, cineva cu această înălţime poate face ca picioarele e să arate mai lungi cu 5% purtând tocuri de 4 cm. în studiul respec tiv, picioarele cu 10% mai lungi decât media erau considerate, de asemenea, sexy, însă picioarele mai lungi cu 15% nu mai erau General vorbind, dacă ai o înălţime de la 1,62 m până la 1,72 m, tocurile de 7-9 cm îţi vor avantaja proporţiile, însă tocurile m înalte pot fi deja o exagerare.

Concentrându-se tot asupra proporţiilor, un studiu realizat la University College din Londra a demonstrat că

lungimea picioa relor unei siluete ideale de femeie este de exact 1,4 ori mai ma decât cea a corpului, ceea ce reprezintă întâmplător proporţi trunchi-picioare a lui Nicole Kidman, Naomi Campbell şi a celor mai multe fotomodele. Când Nicole Kidman, de 1,80 m, a divorţat de Tom Cruise, de 1,70 m, a afirmat vizibil uşurată: „Acum pot să port tocuri!" Nu că ar avea nevoie.

Unul dintre motivele pentru care picioarele lungi sunt atât de sexy este faptul că ele sunt un indiciu de sănătate şi dezvoltare stabilă. Atunci când boala, malnutriţia sau mutaţiile genetice perturb t ivştcrea, picioarele sunt de obicei mai pipernicite decât trunchiul.

11 nlluetă în care picioarele sunt mai lungi decât trunchiul este pusă Iii general în legătură cu o sănătate mai bună, inclusiv un risc scării de boli cardiace, diabet, tensiune arterială mică şi chiar cancer.

I’c de altă parte, „ipoteza handicapului" formulată de biologia evoluţionistă poate şi ea explica de ce bărbaţii au fetişul femeilor pe tocuri. Ea afirmă următoarele: în natură, orice manifestare a Mccsului este un handicap. Cozile strălucitoare şi grele sunt un handicap pentru păuni; ele afectează resursele păsării şi atrag prădătorii. în acelaşi fel, tocurile înalte sunt un handicap pentru ftmei; mersul pe tocuri este dificil şi solicită articulaţii bune şi o coordonare la fel de bună. Cozile grele şi tocurile înalte şi dificile sunt moduri de a se lăuda cu forma fizică, întrucât trebuie «A ai o condiţie foarte bună pentru a ţi le putea „permite" — iar condiţia fizică bună este foarte sexy. Văzuţi astfel, pantofii cu locuri înalte sunt un fel de provocare darwiniană. Să mergi în vârful picioarelor, literalmente, ca să atragi un partener şi să îţi transmiţi genele.

CE DEZVĂLUIE „UNDUIREA" DIN MERSUL TĂU?

i u cât mersul tău are mai multe unduiri, cu atât mai mică este talia la In comparaţie cu şoldurile — un semn elocvent al tinereţii şi Icrtilităţii. Este ceea ce voia să spună James Taylor când fredona: „Ihcre’s something in the way she moves" („Felul ei de a se mişca arc ceva anume"). Acel ceva se numeşte atracţie sexuală. Mergând mai departe încă un pas logic, te vei gândi probabil că mersul îţi cute mai provocator în timpul zilelor fertile ale ciclului menstrual, corect? De fapt, nu este aşa. Dimpotrivă, se dovedeşte că atunci mersul unei femei este cel mai reţinut. Când ai cele mai mari şanse n.l rămâi însărcinată, şoldurile tale este posibil să nu se mişte aşa tic mult, iar genunchii sunt foarte apropiaţi.

Aceste rezultate i-au şocat pe autorii studiului, Meghan Provost, psiholog evoluţionist, şi colegii ei de la Universitatea Regală di Canada. De fapt, au fost atât de surprinşi, încât au replicat de dou ori cercetarea. Provost a recrutat voluntare aflate în diferite sta dii ale ciclului menstrual şi le-a filmat mergând îmbrăcate într-u costum având nişte markeri luminoşi ataşaţi de articulaţii şi mem bre. Ea le-a arătat evaluatorilor bărbaţi animaţiile siluetelor ca mergeau (doar punctele de lumină, nu şi corpurile propriu-zise mulţumită „vrăjii" făcute de un soft de modelare — şi le-a cerut să evalueze mersul cel mai sexy. De fiecare dată, bărbaţii au evaluat femeile cel mai puţin fertile ca având mersul cel mai sexy. Când femeile se aflau în faza fertilă, mergeau într-un mod mai discret^ cu genunchii apropiaţi şi cu mai puţine legănări decât de obicei. î mod evident, hormonii aflaţi în legătură cu ovulaţia au efect asu pra mersului unei femei, probabil acţionând asupra articulaţiilor şi ligamentelor, dar nu în modalitatea aşteptată.

Provost speculează că motivul pentru care femeile merg mai puţin provocator în perioada lor cea mai fertilă este o încerca: inconştientă de a evita atenţia excesivă a bărbaţilor. Deşi pot observate indicii subtile ale ovulaţiei — trăsăturile faciale rotunjite de estrogen, un libidou mai puternic şi chiar un miros special -aceste semnale sexy vor fi culese doar de bărbaţii din imediata apr piere. Ca protecţie împotriva atacurilor, stră-străbunicele noastre este posibil să fi adoptat un mers mai puţin atrăgător atunci când erau fertile. în mediul ancestral, este foarte posibil ca interesul femeii să fi fost să aibă copii cu parteneri aleşi de ea decât cu un străin sau un bărbat indezirabil, care a zărit-o la un moment dat de departe şi i s-a impus cu forţa.

Apoi, bineînţeles, este vorba de conjunctură. Un pas săltat şi unduitor este perceput de culturile occidentale ca fiind sexy, dar nu toate culturile sunt de acord cu asta. Raporturile scăzute talie-şolduri, care oferă femeilor un mers mai unduitor, sunt dezi-rabile în occidentul industrializat, dar s-ar putea să nu fie aşa în acele părţi ale lumii în care talia mai groasă este considerată mai mulgătoare. Există păturі sociale în care alte tipuri de mers ar puica fi mai sexy.

Fa următoarea mişcare

Fotomodelele, dansatorii şi actorii sunt învăţaţi să acorde atenţie modului în care se mişcă, şi acelaşi lucru ar trebui să-l faci şi tu, dacă eşti curioasă ce efect pot avea paşii tăi. Dintr-un studiu comun al Universităţii Statului New York (NYU) şi al Texas A&M, care a implicat mai mult de 700 de evaluatori, a reieşit că cel mai sexy mers al femeilor presupune un balans — respectiv, o mulţime de mişcări ale şoldurilor în stânga şi-n dreapta. îţi poţi îmbunătăţi mişcările de unduire a şoldurilor întorcând labele picioarelor spre exterior, în litera V, având călcâiele apropiate şi genunchii un pic depărtaţi. Ca să te deplasezi, ridică-ţi călcâiul şi păşeşte cu piciorul îndoit în faţa celui de sprijin. Ţine-ţi trunchiul drept. Dezvoltă-ţi un ritm în care să simţi că şoldurile ţi se mişcă circular. Pantofii cu toc înalt pot accentua acest balans.

Hormonii nu numai că îţi afectează mersul, ci influenţează şi atracţia pe care o simţi faţă de mersul bărbaţilor. într-un studiu subsecvent asupra mersului bărbaţilor, Provost a demonstrat că femeile, indiferent de etnie, erau atrase de acel mers al bărbaţilor definit ca „o mişcare înainte-şi-napoi a umerilor mai accentuată faţă de cea a şoldurilor". (în acelaşi timp, homosexualii pot fi identificaţi cu o precizie de 60% în funcţie de mersul lor mai unduitor, conform unui studiu al NYU, pentru că unii au un raport mic talie-şolduri — şolduri mai mari, comparativ cu talia — decât bărbatul heterosexual mediu.) Interesant este că femeile aflate în fază fertilă au preferat net mersul foarte masculin cu un balans puternic al umerilor. Cu cât mai înclinaţi erau aceşti bărbaţi spre o aventură de o noapte, cu atât mai atrăgători îi găseau femeile — aşa că fii atentă când te extaziezi în faţa unuia care umblă ţanţoş.

DE CE SUNT ROTUNJIMILE SEXY?

|)c la o distanţă de 30 de metri, un bărbat nu poate să-ţi vadă ochii minunaţi sau buzele senzuale. Nu-ţi poate auzi glumele spirituale

sau atinge pielea înrourată. Nici nu-ţi poate auzi vocea provoc toare sau mirosi parfumul dulce. Este posibil să nu ajungă niciO' dată să te cunoască, dar printr-o privire aruncată siluetei tale el poate ghici multe lucruri legate de vârstă, sănătate şi potenţialul tău reproducător (ceea ce este suficient pentru un Casanova). As pentru că el poate evalua instantaneu raportul talie-şolduri (RIŞ).

RTŞ al unei femei este unul dintre cele mai importante indic în atracţia sexuală. Cu cât talia ta este mai mică faţă de şolduri, c atât mai plină de rotunjimi arăţi. „Raportul de aur“ se spune că a? fi de circa 0,7 — adică talia să fie 7/10 din dimensiunea şoldurilor, indiferent de înălţime. Acesta este RTŞ aproximativ al figurineloij feminine din silex descoperite în siturile preistorice, al statuilor care o înfăţişează pe zeiţa fertilităţii, Venus, al dansatoarelor c talie de viespe din vechile picturi hinduse, al doamnelor în corset ale vechii Europe şi al unor frumuseţi cum sunt Twiggy,

Moos şi Marilyn Monroe. (Da, femeile plate şi cele cu sânii mari pot avea acelaşi RTŞ.)

Un RTŞ de 0,7 este considerat cel mai dezirabil de către baţi, aşa cum a fost demonstrat de studiile coordonate de Devend Singh, psiholog evoluţionist la Universitatea Statului Texas di Austin. Singh şi colegii lui le-au arătat unor bărbaţi cu vârste cuprinse între 25 şi 85 de ani schiţele a 12 siluete feminine cu RTŞ şi greutăţi diferite. Le-au cerut bărbaţilor să evalueze dese nele în ordinea atractivităţii. De la. cel mai îngâmfat tinerel pân la octogenarul care mergea clătinându-se, bărbaţii occidentali au fost aproape unanim de acord asupra celor mai sexy şi mai sănă' toase tipuri de corpuri feminine. Notele cele mai mari au fost aco date siluetelor cu greutate normală şi un RTŞ relativ mic, înjur de 0,7, ceea ce înseamnă cu destule rotunjimi. în studiul subsecvent al lui Singh, care a inclus dimensiunea sânilor, bărbaţii tineri au afirmat într-un număr copleşitor că preferă să se întâlnească < femei cu sânii mari şi talie îngustă. Deşi peste tot în lume exişi o preferinţă pentru şoldurile mari, unele studii au demonstrat că bărbaţii din medii rurale sărace preferă femei cu un RTŞ în jur de

0,8, reprezentând un tip de corp cu mai puţine rotunjimi şi mai împănat în jurul mijlocului. (Vezi pp. 100-101 referitor la influenţele economice.)

Din perspectivă evoluţionistă, rotunjimile sunt dezirabile penii ii că ele sunt indicii evidente de tinereţe, sănătate şi fertilitate. Siluetaa clepsidră este specifică femeii la apogeul vârstei ei reproductive şi deseori dispare după prima naştere. Şoldurile mari sunt firnţiale, întrucât capul mare al copilului are nevoie de mult spaţiu prlvian. De la kimono la corset, modele care impun o talie strânsă • mit sexy pentru că fac fundul şi şoldurile să pară mai mari prin i imtrast. Stră-străbunicele noastre depozitau grăsime pe şolduri, linul, coapse şi sâni pentru a susţine necesarul caloric

al sarcinii şi iilăptării şi, de obicei, femeile au acces la aceste rezerve de grăsime iln.tr în aceste momente, chiar dacă în general sunt malnutrite.

Antropologul biolog Grazyna Jasienska de la Harvard a găsit dovezi directe că silueta clepsidră are legătură cu fertilitatea. Investigând 120 de femei de vârstă fertilă a descoperit că femeile i ii RTŞ scăzute şi sâni relativ mari aveau niveluri de estradiol (un hormon estrogen) cu 37% mai mari în timpul porţiunii fertile a i Iclului lor şi cu 26% mai mari în restul timpului decât femeile i ii RTŞ mai mari (fără rotunjimi aşa de mari). Estrogenul creşte liTlilitatea şi influenţează locul şi modul în care se depozitează fli.lsimea în corpul tău. Mulţumită estrogenului, grăsimea nu se ■ti'umulează în jurul taliei femeilor tinere, aşa cum se întâmplă lit cazul bărbaţilor sau al femeilor mai în vârstă. Din studiul lui hmlenska a reieşit că, în mare, este de trei ori mai probabil ca feme-llr cu rotunjimi să fie mai fertile decât femeile de aceeaşi vârstă, i o siluete mai tubulare — o diferenţă şocantă.

fascinant este că există dovezi că bărbaţii au ajuns să prefere luncile cu RTŞ mai mic, pentru că rotunjimile înseamnă copii mai înteţi. William Hassek, epidemiolog la Universitatea din Pittsburgh, |l Steven Gaulin, antropolog la Universitatea Statului California din '..uita Barbara, au atras atenţia asupra faptului că grăsimea depo-/ll.ită pe şolduri şi coapse este diferită şi mult mai sănătoasă decât

cea din jurul taliei. Grăsimea de pe şolduri şi coapse („grăsime glu teofemurală") este bogată în acizi graşi polisaturaţi cu lanţ lung ş acizi graşi omega-3 (inclusiv DAH), esenţiali pentru dezvoltarea creierului fetusului. Când femeile sunt însărcinate sau alăptează aceste „grăsimi isteţe" hrănesc fetusul şi bebeluşul. Ele reprezintă^ 20% din greutatea uscată a creierului uman şi se ştie că IQ-ul beb luşului creşte cu 0,13 puncte la fiecare creştere de 100 mg a apo tului zilnic de DHA. După ce au cules date de la aproape 2 000 de perechi mamă-copil şi au controlat factori cum ar fi vârsta la prii naştere, educaţia, educaţia tatălui, venitul şi rasa, cercetătorii au demonstrat că, într-adevăr, copiii ale căror mame au un RTŞ scăz sunt mai deştepţi. RTŞ a fost responsabil în exclusivitate pent varianţa de circa 3% a scorurilor copiilor la patru teste cognitive.

Măsoară-ţi RTŞ-ul

Stai în picioare, respiră normal şi înfăşoară-ţi un centimetru de croitorie în jurul porţiunii celei mai subţiri a taliei, care se află puţin deasupra ombilicului. (încearcă să nu-ţi sugi burta.)

Scrie numărul pe o hârtie. Apoi măsoară-ţi şoldurile, înfăşu-rând centimetrul în jurul zonei celei mai mari a şoldurilor şi fundului. Scrie pe hârtie şi această valoare. Apoi calculează-ţi RTŞ-ul, împărţind dimensiunea taliei la dimensiunea şoldurilor.

RTŞ = talie/şolduri

Nu te impacienta dacă nu ai o siluetă perfectă 0,7, ca Marilyn Monroe. Te poţi îmbrăca astfel încât să pară că ai. Dacă talia şi şoldurile au cam aceeaşi dimensiune, poartă bluze, jachete şi rochii care să fie ajustate în partea de sus, dar evazate de la talie în jos, pentru a da iluzia unor şolduri mai mari. Dacă talia este mai mare decât şoldurile, diminuează talia purtând imprimeuri cu linii verticale, jachete şi bluze cu decolteu în V, care accentuează bustul şi distrag atenţia de la partea inferioară.

Până la urmă, un RTŞ de circa 0,7 este sexy pentru că un raport mai mare de 0,9 este semn de sănătate şubredă sau infertilitate. Un RTŞ mare poate fi semn de menopauză sau tulburări ale funcţiei

Improductive, cauzate de niveluri scăzute de estrogen sau niveluri (irrncute de testosteron. Mai poate indica, de asemenea, probleme rum ar fi tulburări cardiovasculare, diabet sau o afecţiune a cole-l Utului. însă poţi avea un RTŞ mare şi să fii tânără şi sănătoasă |l... însărcinată.

DE CE IUBESC BĂRBAŢII SÂNII MARI?

« «landele mamare descurajează masculii tuturor mamiferelor, cu excepţia bărbaţilor. Asta din cauză că mamelele mari indică o infer-llllate temporară la toate femelele mamiferelor, cu excepţia femeii»!'. Ele ies în evidenţă la o pisică sau o căţea care are pui mici pe rare îi alăptează, semn de indisponibilitate sexuală, şi se retrag, de i'dle mai

multe ori, după ce căţeii şi pisoii sunt înţărcaţi. însă sânii lumellor apar la pubertate şi nu se mai retrag niciodată. Bărbaţii ginesc asta extrem de aţâţător.

Nimeni nu are deocamdată un răspuns definitiv la întrebarea (Ic ce sânii umani sunt atât de sexy şi cresc atât de mari, însă toate teoriile au de-a face cu fertilitatea. Psihologi evoluţionişti sugerează că decolteul slujeşte drept un fel de înlocuitor al posterio-i ului inflamat pe care îl capătă femelele altor primate atunci când urnit în călduri. Psihanaliştii freudieni oferă teorii despre complexul Oedip la bărbaţi: ei caută mereu o figură maternă (literalmente). Antropologii cred că femeile au dezvoltat sâni mai mari, permanenţi, pentru că specia noastră s-a adaptat la un mediu mai aspru şi a devenit bipedă, cu un creier mai dezvoltat. Depozitând rezerve de grăsime în zona pieptului (şi pe coapse şi fund) pe tot parcursul anului, chiar şi când nu alăptau, strămoaşele noastre «U supravieţuit forţelor naturii şi rigorilor sarcinilor, naşterilor yl creşterii copiilor.

Sânii mari pot fi un semn de fertilitate crescută, ceea ce ar putea explica motivul pentru care atât de mulţi bărbaţi cred că sânii mari

sunt mai buni. Grăsimea se acumulează la nivelul pieptului tău (ca şi pe fund, coapse şi şolduri) sub influenţa hormonului estrogen care afectează, de asemenea, capacitatea de concepţie. Aşa cum a; menţionat la p. 91, un studiu coordonat la Harvard de epidemio logul Grazyna Jasienska a demonstrat că femeile cu rotunjimi a şanse de trei ori mai mari să rămână însărcinate decât femeile c orice alt tip de corp. (Ca să te califici ca subiect al studiului despr sânii mari, circumferinţa bustului tău în jurul sânilor trebuie să cu cel puţin 20% mai mare decât cea măsurată sub sâni.)

Sânii sunt şi un indiciu al vârstei, sănătăţii şi genelor bune motiv pentru care antropologii cred că sunt esenţiali în selecţ[5] sexuală chiar şi în culturile care nu erotizează pieptul mai j decât faţa. Cu cât sânii sunt mai mari, cu atât dezvăluie mai despre tine — asta pentru că sânii femeilor au tendinţa nefericit de a scădea. în vremurile de dinaintea chirurgiei plastice, doa femeile foarte tinere aveau sâni atât mari, cât şi fermi.

Simetria sânilor unei femei dezvăluie, de asemenea, câte ce despre sănătatea ei. întrucât sânii cresc atât de rapid la pubertate ei sunt deosebit de sensibili la tulburările hormonale care ar pute face ca un sân să crească mult mai mare decât celălalt şi, de ase menea, compromit fertilitatea. Femeile cu sâni asimetrici au î medie mai puţini copii decât cele cu sâni simetrici. Mai mult, ris: cul de a dezvolta cancer la sân creşte odată cu asimetria volumului sânilor. Pentru fiecare diferenţă de 100 mm în mărimea sânilor, riscul creşte cu 50%. (Nu te panica! Cele mai multe femei au asi metrii minore ale sânilor. în medie, sânul stâng este cu 4% m mare decât cel drept.)

Sânii mari fac parte dintr-o suită de trăsături feminine se asociate cu sănătatea şi niveluri mai înalte de estrogen, incluşi un RTŞ scăzut, o faţă mai rotundă şi o bărbie mai mică, o voc mai înaltă. Şi factorii de mediu influenţează dimensiunea sânilo. în China, dimensiunea cupei medii a crescut cu aproape 2,5 c: într-un deceniu, mai multe femei chineze purtând acum cupele B şi C decât în orice altă epocă anterioară, în timp ce media a trecut

In America de la 34B la 36C. Dietele cu mai multe grăsimi sunt vinovatele. Totuşi, când femeile spun că vor să piardă în greutate, i,n cori se referă la grăsimea depozitată la nivelul sânilor.

DE CE SE SIMT PRESATE FEMEILE

SĂ FIE SUPERSLABE?

Wallis Simpson, ducesă de Windsor, s-a înşelat cel puţin pe jumă-liilc atunci când a spus că o femeie nu este niciodată prea bogată ».m prea slabă. Indiferent de cât de împănată eşti, este mai bine mA ai o greutate medie sănătoasă, cu un indice de masă corporală (IMC) cuprins între 18,25 şi 24,9. Bărbaţii preferă aşa, cel puţin teoretic.

Măsoară-ţi IMG-ul

Indicele de masă corporală determină dacă eşti subponderal, normal sau supraponderal. IMC este un standard internaţional, iar calculul lui oficial se face împărţind greutatea exprimată în kilograme la pătratul înălţimii

exprimate în metri:

IMC = (greutatea în kg) / (înălţimea în m)^2

< 18,5 Subponderal

18,5 — 24,9 Normoponderal

25.0 — 29,9 Supraponderal

30.0 — 34,9 Obezitate (gradul I)

35.0 — 39,9 Obezitate (gradul II)

Obezitate morbidă

>40

Atunci când Devendra Singh, psiholog evoluţionist, a cerut bărbaţilor de diferite rase şi etnii — afro-americani, americani albi, Indonezieni şi indieni — să aleagă cel mai atractiv tip de corp feminin dintr-o serie de schiţe, prima alegere a tuturor a fost silueta de

greutate medie, cu rotunjimi. Este logic, a conchis Singh, pen că este foarte posibil ca femeile supraponderale şi subponderale să dezvolte probleme de sănătate. Dacă eşti piele şi os — sau cel pu"' cu 10-15% sub masa corporală normală pentru înălţimea ta —, po fi infertilă temporar. Corpul te împiedică să rămâi însărcinată atunci, când eşti incapabilă fizic să porţi un copil care creşte în interior tău. Uterul se strânge, menstruaţia se opreşte, iar apetitul sexu" scade. în cazuri extreme, dispare de tot. Cât de sexy e asta?

Aşadar, dacă nu pentru a atrage bărbaţii, atunci pentru ce se străduiesc atât femeile precum Victoria Beckham şi Kate Moss şi, probabil, şi tu — să fie superslabe? Este complicat. Dă vina pe mediile de informare în masă şi pe tot ce e în legătură cu ele: indu tria modei, industria regimurilor de slăbit şi idealul hollywoodia la care aspiră atât de multe femei. Dă vina pe stresul economic şi] social care declanşează tulburările de comportament alimenta Arată cu degetul dorinţa ta de a concura cu alte femei, folosind fotomodelele anorexice ca pe un fel de măsură. Unii merg atât de departe, încât sugerează că schimbările în direcţia concentrării! asupra carierei, şi nu asupra căsătoriei şi maternităţii, au de-a fac cu aceasta. în cartea ei, Survival of the Prettiest (Supravieţuirea cel mai drăguţe), Nancy Etcoff, psiholog, a avansat teoria provocatoar că regimurile extreme de slăbit ar suspenda fertilitatea prin înce finirea îmbătrânirii ovarelor. Aceasta ar însemna că femeile pu-în act o strategie inconştientă de jntârziere a naşterilor până la îndeplinirea ambiţiilor lor profesionale sau romantice.

Cele mai multe dintre aceste motive se reduc la mass-media, cui tură şi statut. Nu poţi nega faptul că factorii socioeconomici joacă un rol în ceea ce este considerat atractiv. Să ne aducem aminte că pielea bronzată era considerată dezagreabilă atunci când era ase ciată cu clasa muncitoare, dar sexy când este asociată cu cei bogaţi, care nu sunt obligaţi să muncească. Acelaşi lucru este valabil şi pentru faptul de a fi slab, care este atractiv pentru că este acu-asociat cu avantajele sociale şi economice, nu cu sărăcia. Mâncare* ieftină de la fast-food îi face pe oameni graşi şi flasci, iar pătur

•tipcrioară se diferenţiază prin faptul că sare peste desert. Rezultă i ,1 pe bărbaţii cărora le pasă de statutul social nu-i deranjează să tllhă prietene ca un băţ. (Interesant este că există studii care au demonstrat că bărbaţii afroamericani, ca grup, preferă femeile mai urase. Aceasta poate explica de ce există mai puţine femei negre i .»re suferă de anorexie.)

Partea slabă a acestei situaţii este că biologia este depăşită de i ultură. Uneori, tipul ideal de corp perceput nu este unul cu o sănătate medie sau, ca o ironie, unul care exercită cea mai mare «I r.icţie sexuală.

UE CE SE SIMT BĂRBAŢII PRESAŢI

> i

SĂ FIE MUSCULOSI?

HI corpurile bărbaţilor se află sub o observaţie atentă, deşi presiu-Itr.t de a fi în formă a bărbaţilor heterosexuali obişnuiţi nu este atât (Ir intensă ca presiunea realizată asupra femeilor. Să fim cinstiţi: Mie mai puţin probabil ca o femeie să respingă un bărbat doar pen-« i ii că el nu întruchipează un ideal fizic (dar înfăţişarea contează, llritigur, uneori mai mult decât sunt dispuse femeile să admită). I'rmcile preferă bărbaţii în formă de V — cu talia îngustă şi umerii l.iţl — ceea ce se traduce lejer într-un raport talie-şold (RTŞ) înjur tir 0,90, dar nu mai mare de 1,00, şi un raport talie-umeri (RTU) ilr 0,75 sau mai mic. Bărbaţii tineri au o masă musculară ideală de circa 43% din masa corporală.

Având în vedere că femeile sunt mai indulgente decât bărbaţii în Mea ce priveşte aspectul partenerilor lor, de ce sunt atât de mulţi bărbaţi care doresc să fie musculoşi? Motivul, conform unui stu-< I Iu realizat de psihologii de la UCLA, este că bărbaţii se confruntă «lin ce în ce mai mult în „competiţii de prestigiu" între ei. Aşa cum media perpetuează o imagine a corpului feminin excesiv de slab, la fel promovează un ideal de corp masculin care este excesiv < lucrat. Bărbaţii dezbrăcaţi prezentaţi în reviste pentru bărbaţi, cu" ar fi Men’s Health, sunt semnificativ mai musculoşi decât tipii di Cosmopolitan, să zicem. Bărbaţii occidentali au început să se sinT ca şi cum norma masculină este tipul cu pacheţele, bicepşi umflaţi şi deltoizi pe steroizi.

Mai mult, ei cred că femeilor le place. Exact aşa cum femeile cred că bărbaţii preferă femeile superslabe, bărbaţii cred că feme ile preferă bărbaţii supermusculoşi. în special pentru relaţiile] termen lung, aceste presupuneri sunt greşite. Conform unui stu diu realizat de biopsihiatrii de la Facultatea de Medicină de 1; Harvard, bărbaţii occidentali cred că femeile doresc un corp ma' culin care are circa 10-15 kg de masă musculară în plus faţă de eli însele şi faţă de media masculină. Cu toate acestea, atunci când o serie de femei absolvente de studii superioare au fost întrebate ce tip de corp preferă dintr-o serie de siluete masculine cu divers forme fizice, ele l-au ales pe cel tonifiât, dar fără muşchi umflaţi în timp ce bărbaţii nu doresc femei extrem de slabe întrucât] subminează preferinţa inconştientă pentru fertilitate, nici feme ile nu doresc muşchi extremi, pentru că le subminează preferinţa pentru calităţile asociate cu un nivel scăzut de testosteron, cui ar fi loialitatea şi interesele paterne. Dacă se doreşte un tip pli de muşchi, este cel mai probabil pentru o relaţie pe termen seu Conform studiilor de la UCLA,,61% dintre femei au raportat t bărbaţii cu care au avut aventuri de-o noapte au fost mai musculoşi decât prietenii lor.

Interesant este că bărbaţii asiatici din Taiwan se simţeau mult mai bine în pielea lor decât colegii occidentali, nu-şi doreau aş' de tare muşchi mai mari şi erau mai puţin expuşi imaginilor i bărbaţi musculoşi în mass-media. Aceasta i-a făcut pe bărbaţi să-ş pună întrebarea dacă nu cumva hipermasculinizarea bărbaţilor occidentali nu este o reacţie violentă la feminism. Umflarea mu* chilor este singurul lucru pe care bărbaţii pot să-l facă şi marea majoritate a femeilor, nu.

III CE PREFERĂ BĂRBAŢII ÎNFOMETAŢI II MEI MAI GRASE?

Aruncă o privire către afişul cu Playmate of the Year din revista lluyhoy, ca să găseşti indicii asupra mersului economiei. Este ceea i r au făcut psihologii Terry Pettijohn II şi Brian Jungeberg compa-rAnd mărimea sânilor, picioarelor şi trăsăturile faciale ale fetelor illn postere pe parcursul perioadelor de avânt şi criză economică.

I I au constatat că, în anii în care indexul preţului de consum, şoma-|uI, rata omuciderilor şi alte valori indicau dificultăţi economice, fetele din postere erau puţin mai grase, mai în vârstă şi mai înalte, •veau talia mai mare, bărbii mai pronunţate şi ochi mai mici. (în itmil 1993, un an dezastruos, Anna Nicole Smith a fost podoaba posterului.) Când condiţiile sociale şi economice s-au îmbunătăţii, fotomodelele din poster au devenit mai slabe, mai tinere, mai •runde, cu ochii mai mari şi talia mai mică.

Perioadele dificile par, de asemenea, să schimbe subtil preferinţele bărbaţilor pentru fizionomia femeilor. Anthony Little, psiholog evoluţionist la Laboratorul de studiere a feţei de la Universitatea illn Liverpool a cerut subiecţilor să se imagineze într-o situaţie Ufca, fără educaţie, flămânzi, fără locuri de muncă şi trăind într-un loc violent, fără sprijin social. Apoi li s-a cerut să evalueze atrac-llvltatea figurilor de sex opus şi să determine pe care ar prefera-o |l

In ce condiţii.

In condiţii grele de viaţă, pentru relaţii pe termen lung, bărbaţii preferau feţele mai dure şi mai masculine, iar pentru relaţii pe termen scurt, pe cele mai delicate, mai feminine, cu ochi mai mari, nas mai mic, bărbii mai mici şi pomeţi mai rotunzi, de bebeluş. Când lucrurile se înrăutăţesc, bărbaţii par că se simt mai bine lângă femei care arată mai matur. Ele sunt percepute ca fiind stabile, puternice, •olide, independente şi cu un statut mai înalt — probabil partenere mai bune, dacă eşti un bărbat care doreşte ca cineva să aibă grijă de tine. Atunci când condiţiile sunt mai puţin ameninţătoare şl resursele mai abundente, preferinţa generală a bărbaţilor revine la femei cu trăsături feminine cum ar fi ochi mari şi trupuri mai uşoare, mai mici şi mai slabe. (Femeile preferă bărbaţii mai blânzi, şi mai puţin masculini pentru o relaţie pe termen lung în condiţii grele; ei sunt percepuţi ca fiind mai loiali şi suportivi.
Pent relaţii pe termen scurt, femeile preferă bărbaţii care arată foarte masculin. Aceste preferinţe explicite — domni pentru căsătorie şi armăsari pentru o aventură de o noapte — sunt în general valabil atât pentru vremurile cele mai bune, cât şi pentru cele mai proaste.),

Date fiind rezultatele studiului lui Little, nu este surprinzător cţţ în unele părţi ale lumii aflate în curs de dezvoltare, unde resursei ' sunt limitate, bărbaţii cred că femeile cu talia mai groasă sunt cele mai sexy. în timp ce noi, în Occident, ciugulim ţelină şi salate, omoloagele noastre din Mauritania mănâncă unt şi smântână, hrănite cu forţa de rudele care cred că mai multă grăsime corporală le face pe tinerele fete mai potrivite pentru măritiş. Atracţia bărbaţilor spre o talie mai plină este o reacţie la condiţiile economice aspre, conform psihologilor evoluţionişti Viren Swami şi Martin Tovée, de la Universităţile din Liverpool şi Newcastle. într-un studiu asupra pr~* ferinţelor în materie de tipuri de corp feminin, ei le-au cerut unor bărbaţi europeni şi asiatici proveniţi din medii economice diverse să evalueze atractivitatea unor femei cu IMC cunoscut. Bărbaţii di ţările industrializate, indiferent de rasă, au preferat femeile nor-moponderale. Totuşi, bărbaţii din zone rurale sărace au ales femei cu un tip de corp mai împlinit. (în unele ţări în curs de dezvoltare, cum ar fi Kenya, studiile au demonstrat că bărbaţii doresc femei cu un RTŞ scăzut, deşi cu o masă corporală mai mare.)

Şi mai ciudat, gusturile estetice ale bărbaţilor se pot schimbai în funcţie de cât de înfometaţi şi de securizaţi se simt într-un anumit moment. Testând această teorie, Swami şi Tovée au oprit 60 de bărbaţi cu studii superioare în apropierea unui restaurant aflat într-un campus universitar englez şi i-au întrebat cât de înfometaţi se simt. Jumătate dintre ei au spus că sunt morţi de foame, în

llliip ce ceilalţi tocmai ieşiseră şi aveau stomacul plin. Cercetătorii Ir .tu arătat fotografiile a 50 de femei cu diferite tipuri de corp (I Ic-au cerut să evalueze siluetele femeilor (doar corpurile, nu li'ţelc). Deşi toţi bărbaţii au preferat siluetele cu greutate medie, nil înfometaţi le-au preferat pe cele mai grase. (Cel mai mare IMC preferat de bărbaţii cu stomacul gol a fost 22,97, faţă de 20,72 în i .l/.ul bărbaţilor cu stomacul plin.) Atunci când li s-a cerut să evalueze atractivitatea femeilor obeze, bărbaţii flămânzi le-au oferit liote mai mari decât au făcut-o cei sătui.

Conform lui Swami şi Tovée, idealurile bărbaţilor se schimbă In funcţie de ceea ce este practic în diverse medii. Pentru noi toţi, Impulsurile şi deciziile depind de nivelurile de zahăr din sânge şi ile hormoni, care reflectă cât de recent am mâncat sau cât de calmi |l In siguranţă ne simţim. în perioade de lipsuri, instinctul biologic .d bărbaţilor îi face să fie atraşi de femei care par fertile şi capabile să facă faţă muncii fizice, sarcinilor şi naşterilor. Din punct ile vedere psihologic, grăsimea corporală poate fi liniştitoare, în «unsul că reprezintă abundenţă şi potenţial ridicat.

Aşadar, este frumuseţea ta, aşa cum o văd alţii, influenţată de venitul pe cap de locuitor, terorism, indicele mediu Dow Jones, rata infracţionalităţii, domiciliul tău şi de faptul că s-a sărit peste micul dejun sau nu? Poate în moduri subtile, deşi nu s-au făcut ntudii despre felul în care condiţiile economice afectează alegerea partenerului în viaţa reală. însă poate că merită să iei un număr din Wall Street Journal sau Playboy ca să vezi cum stai.

DECEÎSI DORESC BĂRBAŢII SĂ FI AVUT

! J

UN PENIS MAI MARE?

Vaginul femeii este de fapt aşa de ingenios construit, încât se acomodează la fiecare penis în parte; iese în

întâmpinarea unui penis scurt, se

retrage în faţa unui penis lung, se dilată pentru unul gros şi se strân' pentru unul subţire. Natura a ţinut cont de toate varietăţile de j suri, astfel încât nu va fi nevoie să cauţi o teacă de aceeaşi dimensiu cu cuţitul tău.

Aceasta a fost concluzia lui Reinier de Graaf, anatomist oland din secolul al XVII-lea, în problema dacă dimensiunea penisulu contează atunci când vine vorba despre sex. Subiectul a fost închis dar nu epuizat, şi pe parcursul secolelor a dovedit o rezistenţ remarcabilă. Egourile masculine flasce au dat naştere la o ur industrie de mărire a penisului. Cu pilule, cu pompa sau cu i tul, mulţi bărbaţi vor să-şi mărească penisurile, aşa cum femeii vor să-şi mărească sânii. Pentru a-şi satisface partenerele sau c puţin aşa spun ei.

Peste tot în lume, lungimea medie a penisului în erecţie este d 13,5 cm, iar 68% dintre bărbaţi se înscriu într-o plajă medie cuprinsâj între 11,5 şi 15,5 cm. Circumferinţa standard este de circa 12 cr Spre comparaţie, vaginul femeii are doar 7,5-10 cm lungime, deş se extinde şi se adaptează atunci când femeia este excitată. (Feme" care au născut vaginal au o deschidere mai mare a vaginului, muşchii tonifiaţi ai peretelui pelvian pot menţine interiorul ferm.] Mai mult, vaginul are terminaţii nervoase doar în primii 6 cm.

Din aceste motive anatomice, femeile sunt satisfăcute în ge ral cu formele şi dimensiunile diferitelor penisuri pe care le înts nesc. Dacă bărbaţii se simt subdotaţi, ar trebui să consulte Studiul de imagine asupra corpului şi sexului, realizat de sociologii de i Universitatea Statului California şi ÜCLA pe mai mult de 52 000 c vizitatori ai site-urilor MSNBC.com şi Elle.com din toată lumea. Doa 6% dintre femei au considerat că penisul partenerilor lor este] mic, şi doar 14% dintre ele erau „reginele mărimii" care îşi doreau ca partenerii lor să aibă penisuri mai mari. Pune această întrebat despre dimensiunea penisului într-un grup de prietene, la o bere, ; cum am făcut eu, şi vei vedea că şansele cele mai mari sunt să obţii răspunsul „nu, nu contează". O prietenă, care lucrează în bancă : are gura mare, a trântit halba pe masă, a râs scurt şi a zis: „Pricepere

poate compensa un penis mic, dar dimensiunea nu poate compensa lipsa priceperii". Chiar şi-aşa, mulţi bărbaţi cu penisuri de dimensiune medie le percep ca pe un neajuns serios. Aproape jumătate dintre bărbaţii din studiu — 45% — au spus că le-ar plăcea să-l aibă mai mare, chiar dacă numai 12% considerau că au un penis mic.

Oare de ce atât de mulţi bărbaţi îşi doresc să fi avut organe Ifnltale mai mari, din moment ce femeilor nu le pasă? O explicate poate fi că bărbaţii ar putea să-şi dorească inconştient să-şi

- porească fertilitatea. Unii biologi sugerează că oamenii au ajuns •A aibă penisuri mai mari (alte primate le au mai mici) pentru a creşte şansele bărbaţilor să fecundeze femeile. Un penis mai lung pătrunde mai adânc şi împrăştie spermatozoizii direct în cervix şl poate fi astfel configurat încât să scoată sperma rivalilor (vezi p, 255-256). Un penis mai gros ar putea oferi un „dop“ mai bun, Circ să prevină scurgerea spermei. Un penis mai gros care stimulează şi clitorisul ar putea provoca orgasmul femeii, ceea ce ar putea spori şansele bărbatului la concepţie.

Insă mai există o explicaţie, mai ascunsă, pentru dorinţa atâtor bărbaţi de a avea o baghetă magică menită să le crească penisurile, iş.i cum au sugerat sociologii care au analizat rezultatele studiului. Dimensiunea penisului este universal asociată cu masculinitatea. Atâta timp cât penisul este un simbol al puterii, el are putere asupra bărbaţilor. Aşa cum mass-media scoate în evidenţă calităţile atrăgătoare ale sânilor mari şi trupurilor slabe pentru femei, la fel Impune pectoralii şi penisurile umflate pentru bărbaţi. Ca o ironie, lemeile nu sunt atât de atrase de niciunde dintre acestea, aşa cum cred bărbaţii (vezi pag. 98).

însă în acest caz este posibil ca bărbaţii să nu se gândească în primul rând la femei. Conform lui Jared Diamond, psiholog evoluţionist, penisul are tot atât de-a face cu statutul, pe cât are sexul. Cu cât este mai mare, cu atât mai puternic şi mai masculin este bărbatul (gândeşte-te la giganticele apărători de penis folosite de nativii din Noua Guinee). Ca simbol al virilităţii, rolul său istoric rite acela al unei ameninţări sau al afişării unui statut în faţa altor

bărbaţi, cam cum coama unui leu îi ameninţă pe alţi lei. Aceasta n ajută să înţelegem de ce cuvinte cum ar fi bărbăţie au devenit sin nime cu penis şi „penis mare şi vioi“ a devenit un titlu de onoare

Nu te uita la mâinile lui

în cazul în care chiar îţi pasă, există o singură caracteristică a anatomiei care corelează (foarte) general cu dimensiunea penisului — iar aceasta nu este mâna. într-un studiu realizat pe 33 de italieni, cercetătorii au constatat că doar înălţimea era corelată cu penisurile mai mari, însemnând că, cu cât este bărbatul mai înalt, cu atât mai mare este penisul. Ipoteza înălţimii ca predictor al dimensiunii penisului a fost susţinută de rezultatele profilurilor a mai mult de 25 000 de bărbaţi din studiul MSNBC / Elle.com: comparaţi cu bărbaţii de înălţime medie, semnificativ mai mulţi bărbaţi care erau mai înalţi de 1,72 m au raportat penisuri mai mari. Şi încă un mit distrus: rasa nu este un indicator de încredere al dimensiunii penisului. Mai multe studii nu au reuşit să găsească vreo corelaţie consecventă între rasă, etnie şi dimensiunea penisului. Există o mult mai mare variaţie în cadrul populaţiei de aceeaşi rasă decât între populaţii, conform unui studiu al World Health Organization. Dacă doreşti să îţi sporeşti la maximum şansele de a găsi un bărbat cu un penis mare, trebuie să încetezi să te mai uiţi la mâini şi la culoarea pielii şi să începi să te uiţi în sus.

Pe scurt, nu încape nicio îndoială că bărbaţii sunt supuşi presi unii de a se măsura unii cu alţii în sălile de conferinţe şi în vestia însă cel puţin pot lua o pauză în dormitor.

BĂRBAŢII CU ORGANE GENITALE MAI MARI ESTE POSIBIL SĂ FIE INFIDELI?

Nu, nu există dovezi că bărbaţii cu organe genitale mai mari (testi cule sau penis) înşală mai mult decât tovarăşii lor mai puţin dotaţi

Ai castă concepţie greşită este posibil să vină din teoria competiţiei spermei, care spune că speciile foarte promiscue au testicule mari. Cimpanzeii, spre exemplu, sunt mari amatori de schimbat pMrtcnere şi au testicule imense. Cu cât sunt mai mari testiculele, i ii atât mai multă spermă conţin. Animalele promiscue trebuie să pompeze foarte multă spermă pentru că femelele se pot împerechea ile mai multe ori pe zi cu mai mulţi masculi, iar cel care ejaculează ||1 mai mult are cele mai mari şanse să câştige premiul patemită-|i i Totuşi, aceasta nu se aplică în cazul dimensiunii testiculelor în i iii Irul speciei. în timp ce bărbaţii cu testicule mai mari intr-adevăr i'laeulează mai multă spermă decât cei cu testicule mai mici, şi de »ceca ar putea teoretic să aibă mai mulţi copii, studiile au determinat că nu sunt mai promiscui.

Acelaşi lucru este valabil şi pentru mărimea penisului. Bărbaţii cu penisuri mai mari nu sunt mai înclinaţi să fie mai infideli decât un hlrbat mediu dotat. în acest fel, cu siguranţă, mărimea nu contează.

CARE ESTE SCOPUL PĂRULUI PUBIAN?

Alunei când evoluţia ne-a curăţat corpul de păr, probabil pentru a lie ajuta să ne răcorim şi a reduce infestarea cu paraziţi, a neglijat pârul de pe cap, cel de la axile, cel pubian şi cel de pe faţa bărbaţilor. Părul de pe cap are un sens: ne protejează de cald şi de frig yl expune statutul dezvoltării noastre şi pe cel nutriţional. Şi bărbile bărbaţilor au un sens: protejează de frig şi sunt un semn al masculinităţii. însă scopul părului pubian este un pic mai ascuns.

Unul dintre posibilele scopuri este să protejeze organele genitale de impurităţi, cam cum fac genele pentru ochi. Există, de asemenea, speculaţii că părul „de jos“ a jucat un rol în selecţia sexuală. In primul rând, este un indiciu vizibil al fertilităţii — doar o per-»oană care a atins maturitatea sexuală are păr pubian. Părul pubian poate, de asemenea, să disemineze feromonii. La baza fiecărui folicul de păr se află câte o glandă sudoripară secretând comp nente ce pot conţine mirosuri care îţi sunt unice. Părul conţi grăsime, iar grăsimea absoarbe mirosurile corporale, motiv pen" care părul pubian reţine mirosul personal atât de bine. Folicu părului pubian acţionează şi ca nişte antene, împrăştiind parfumul unei persoane către oricine se întâmplă să fie în imediata veci tate (vezi pp. 39-55).

Pentru unele femei, „stilul părului pubian" este la fel de important ca şi tunsoarea părului de pe cap. într-un studiu realizat asupra a aproape 14 000 de femei de către firma de cercetări de piaţă Harris Interactive, 25% au indicat că îşi tund foarte scurt părul pubian; 23% îşi rad sau îşi epilează o parte, lăsând o „pistă de aterizare", iar 9% îl înlătură complet (modelul „brazilian"). Adunând aceste procente, reiese că mai mult de jumătate dintre femei îşi supun părţile intime unui ritual de frumuseţe. în acelaşi timp, un studiu realizat pe internet asupra a circa 72 000 de bărbaţi de pe AskMen.com a revelat că 39% dintre bărbaţi preferă partenerele complet rase jos, 38% preferă părul pubian tuns şi doar 23% îl preferă au naturel sau nu au nicio preferinţă. Este posibil ca o îngrijire bună să demonstreze obiceiuri sănătoase, iar părul puţin să sugereze tinereţea. Perspectiva feministă asupra epilării părului pubian, în special asupra tratamentului brazilian „neted ca un bebeluş", este că miroase a infantilizarea femeilor.

Partea a ll-a

Comportament

Capitolul 5

Hormonii lui si ai ei

„Ştiinţă -

dincolo de feromoni, hormoni, estetica oaselor, ori de câte ori fac dragoste doar de dragul iubirii, te înşel."

Katherine Larson, din „Love at Thirty-two Degrees"

DE CE SUNT ZILE ÎN CARE BĂRBAŢII

PAR ÎN MOD DEOSEBIT ATRAŞI DE TINE?

Vrei să ştii care este momentul cel mai bun ca să mergi la o întâlnire? Ia lecţii de la femeile care se bazează pe atracţia sexuală ca i.i şi câştige existenţa. Printre stripperele angajate la cluburile de •iriptease din Albuquerque, cele care dansau pe genunchii băr-iMţilor în perioada fertilă a ciclului menstrual câştigau un bacşiş mediu de 70 USD pe oră, faţă de 35 USD când erau la menstruaţie. în restul perioadei, dansatoarele câştigau în medie 50 USD pe oră. Acelea care luau anticoncepţionale câştigau semnificativ mai puţini bani în toate fazele ciclului lor menstrual.

Posibilul motiv al acestor variaţii în venitul dansatoarelor, conform lui Geoffrey Miller, psiholog evoluţionist şi coordonatorul

studiului, este că hormonii afectează modul în care arată, simt % acţionează femeile — şi arătăm, simţim şi acţionăm cel mai se^ atunci când există cea mai mare probabilitate să rămânem îns cinate, la mijlocul perioadei dintre menstruaţii, în zilele preme gătoare ovulaţiei.

Data viitoare când te afli la mijlocul acestei perioade, priveşte-t* în oglindă. S-ar putea să ajungi la aceeaşi concluzie cu Miriam La Smith, psiholog, şi colegii ei de la Universitatea St. Andrews di: Scoţia. Studiind influenţa hormonilor asupra aspectului feţei, ce> cetătorii au fotografiat 59 de tinere femei în fiecare săptămână, timpi de şase săptămâni (doar feţele, fără păr, corp sau haine) şi le-au dat teste pentru reperarea momentului ovulaţiei. Apoi au recrutat cir 30 de voluntari pentru evaluarea feţelor fotografiate. Evaluatorii, ş' bărbaţi, şi femei, au considerat semnificativ mai atractive feţele fem ilor care se aflau în faza fertilă a ciclului menstrual. Dintre două corni! pozite faciale, „faţa fertilă“ alcătuită din zece feţe ale femeilor afla la ovulaţie, a fost de asemenea considerată mult mai drăguţă dec compozitul alcătuit din zece feţe ale femeilor în perioade nefertile.

Sună ca şi cum ar fi science fiction, însă estrogenul, al căr nivel creşte chiar înainte de ovulaţie, are proprietăţi de tonifier a ţesuturilor moi, ceea ce îţi „reconstruieşte[11] subtil faţa. Vălul d estrogen face buzele mai pline şi pielea mai întinsă şi mai moale. Există dovezi, de asemenea, că nivelurile înalte de estrogen produ o culoare mai sănătoasă a

buzelor, măresc pupilele şi fac tenul mai uniform. în zilele premergătoare ovulaţiei, ţesutul moale al urechii lor, degetelor şi sânilor devine, de asemenea, mai simetric decât în restul perioadei. Dacă laşi un bărbat să se apropie suficient d mult încât să-ţi miroasă axilele sau să-ţi lingă organele genitale, sau dacă îl săruţi cu limba, este posibil să-i placă gustul tău şi să îl încerce mai des decât în orice altă perioadă a lunii.

Hainele şi accesoriile tale pot fi alte indicii ale ovulaţiei. Martie Haselton, psiholog evoluţionist, şi colegii ei de la UCL au rugat aproape 40 de voluntari să privească fotografiile întregi a 30 de femei, făcute în diferite momente ale ciclului menstrual şl

*.l evalueze dacă femeile încercau să pară mai atrăgătoare într-o •numită fotografie, decât în altele. Femeile fotografiate nu cunoşteau scopul studiului, aşa că nu aveau niciun motiv să se îmbrace diferit, iar figura lor era estompată, pentru ca subiecţii să nu le i v.dueze din greşeală atractivitatea feţei. Mai mult decât din întâmpla re — aproape 60% din timp — evaluatorii au fost capabili să •hlcească dacă o femeie era în faza fertilă doar în funcţie de hainele 11, Secretul a fost că existau şanse mai mari ca femeile să poarte Inline mai sexy şi să lase la vedere mai multă piele. De cele mai multe ori, ele purtau haine asemănătoare cu cele pe care le pur-HU în fazele cu fertilitate scăzută, dar îşi puneau o fustă în loc de pantaloni sau adăugau nişte tuşe mai feminine cum ar fi bluze de dantelă, o eşarfă sau bijuterii sclipitoare. Rezultate asemănătoare it avut un studiu german referitor la femeile care merg în cluburi: role aflate la ovulaţie expuneau mai multă piele şi purtau haine mai Mrâmte şi mai scurte decât cele care nu erau în perioada fertilă.

Este posibil să fii mai excitată şi să flirtezi mai mult când eşti în laxa cea mai fertilă. Susan Bullivant, cercetător în biopsihologie la Universitatea din Chicago, a coordonat un studiu care a demonstrat i ,t libidoul şi fantasmele erotice ale femeilor se intensifică pe perioada premergătoare ovulaţiei. Bullivant şi colegii ei au constatat i I intensificarea libidoului în această fază se datorează nivelurilor deja ridicate de estrogen, care coincid cu un maximum de testosteron. Acesta din urmă amplifică libidoul.

Este posibil să fii conştientă de aceste fluctuaţii lunare, de aceste ipasme şi pofte, dar numai dacă eşti cu adevărat atentă la tine însăţi — şi nu iei anticoncepţionale. Hormonii care îţi conferă strălucire sunt în legătură strânsă cu ovulaţia, iar anticoncepţionalele te împiedică să ovulezi. Din acest motiv, dansatoarele care iau anticoncepţionale nu primesc bacşişuri aşa de mari ca şi colegele lor.

Desigur, nu te aştepta ca iubitul tău să ştie că eşti în preajma ovulaţiei. Cei mai mulţi bărbaţi ignoră aceste lucruri, cel puţin la nivel conştient. Este în regulă. Lasă-1 să creadă că el te face atât de fierbinte, nu hormonii.

Machiaj pentru estrogen scăzut

Faţa ta este mai frumoasă în mijlocul perioadei menstruale. Nemaipomenit, vei spune, dar ce poţi face în restul lunii sau mai târziu în viaţă, când nivelurile de estrogen încep să scadă în mod natural? Răspunsul este să îl imiţi cu ajutorul fondului de ten şi al altor cosmetice. Când femeile din studiul lui Miriam Law Smith erau machiate, evaluatorii le-au considerat la fel de atractive, feminine şi sănătoase ca atunci când se aflau în zilele fertile ale perioadelor lor menstruale. Cercetătorii au conchis că machiajul aplicat cu pricepere poate compensa sau ascunde indiciile naturale ale nivelurilor hormonilor. Gândeşte-te la cosmetice ca la modalitatea femeilor de a-i păcăli pe bărbaţi că suntem la apogeul fertilităţii, atunci când nu suntem. (Există un motiv pentru care au fost găsite cosmetice în siturile arheologice ale celor mai timpurii civilizaţii omeneşti.) Fardurile fac ochii să pară mai mari, rujul face buzele să pară mai pline, iar fondul de ten şi cremele hidratante fac tenul să strălucească.

DE CE EŞTI ATRASĂ UNEORI DE BĂRBAŢII MACHO, DEŞI NU SUNT GENUL TĂU?

Să presupunem că eşti o ţipă care caută de obicei ţipi cu inima mare şi inteligenţi — medici, bancheri de investiţii, organizatori d evenimente politice, bărbaţi fideli pe care ţi-i poţi imagina în ipos taza de tată al copiilor tăi. Aprecieri bărbaţii asertivi fără a fi pre agresivi, care arată bine, dar nu sunt neapărat macho. Alte călită sunt mai importante. Dar din când în când, chiar aflându-te într-i relaţie serioasă, se întâmplă ceva total neaşteptat. Ţi se înmoai genunchii la vederea unui bărbat care nu este deloc genul tău. un crai, genul care iubeşte şi lasă. Sau este profesorul tău străluci ori şeful şefului tău. Zâmbetul lui este despotic. îţi spune „iubito" şi te atinge pe umăr. îi arunci o privire seducătoare şi apoi te mi tu eşti asta?

Un răspuns posibil este „da“; eşti tu cu hormonii care pre-iied ovulaţia. Nu numai că nivelurile de estrogen sunt mai mari In această perioadă, ceea ce îţi îmbunătăţeşte aspectul, dar eşti «upusă şi unei explozii de testosteron, care îţi amplifică libidoul. (Cuplurile au raporturi sexuale cu 24% mai frecvente când femeia MtC în fereastra de cinci zile din jurul ovulaţiei, decât în orice altă perioadă a ciclului menstrual.) în aceste momente, cel puţin la un nivel inconştient, este posibil să fii mai atentă la indiciile nivelurilor înalte de testosteron: o voce mai groasă, umeri mai laţi, corpuri mai masculine, maxilare puternice şi comportament dominant. Pete Doherty sau Leonardo DiCaprio, cei cu feţe de bebeluşi, ar putea l>Ali în comparaţie cu un macho ca Michael Jordan sau Tom Brady.

Cunoaşte-ţi fluctuaţiile dispoziţiei amoroase

Dacă ai un partener, este posibil să fii predispusă să-l înşeli lunar. Cel puţin, acest lucru a fost valabil pentru femeile care au participat la un studiu coordonat de Elizabeth Pillsworth, biolog antropolog, şi Martie Haselton, psiholog, de la UCLA. Participantele aveau toate o relaţie stabilă de cel puţin 15 luni. în faza fertilă a ciclului menstrual (chiar înainte şi imediat după ovu-laţie), femeile care credeau că partenerii lor nu sunt foarte ară-toşi aveau şanse mai mari să dorească alţi bărbaţi, să-şi exprime dorinţa de a întâlni alţi bărbaţi şi să se gândească la o aventură, chiar dacă erau complet satisfăcute cu relaţia lor. Pare că, odată ce femeile se află într-o relaţie stabilă şi nevoile lor pe termen lung sunt împlinite, ele au şanse mai mari decât celibatarele să fie atrase de tipul macho, despotic. (Rezultate identice a avut un studiu ceh.) Şi mai misterios, prietenii mai terni ai participantelor au dezvoltat o contrastrategie inteligentă: îşi copleşeau partenerele cu dragoste. Femeile raportau că partenerii lor erau mai drăguţi, mai iubitori şi mai atenţi cu ele în timpul fazei lor fertile decât în orice altă perioadă. (Vezi p. 50 pentru o posibilă explicaţie şi pp. 255-256 pentru păzirea partenerului.)

Pentru a testa ipoteza că femeile aflate la ovulaţie sunt mai .Urase de bărbaţi foarte masculini, Steven Gangestad şi Christine tiarver-Apgar, psihologi evoluţionişti la Universitatea Statului New

Mexico, au recrutat aproape 80 de bărbaţi absolvenţi de facultate şi i-au lăsat să creadă că se află în competiţie pentru o întâlnire cu o ţipă trăsnet. Fiecare a fost filmat în timp ce vorbea despre el însuşi şi le spunea competitorilor de ce femeia ar trebui să-l aleagă pe el. Apoi cercetătorii au recrutat mai mult de 400 de femei licenţiate, ca să privească filmările cu acei bărbaţi şi să îi evalueze în termeni de calităţi personale şi cât de deziderabili erau ca parteneri pe te? men lung şi scurt.

Rezultatele au confirmat un tipar bine stabilit, reieşit din mai multe studii: ovulaţia are un efect puternic asupra comportamentului femeilor. Femeile au fost constant atrase de bărbaţi cu însuşiri j de parteneri pe termen lung — calzi, fideli, cu succes financiar şi cu potenţial patern. Totuşi, femeile aflate în faza fertilă în momentul studiului au dat note mai mari decât de obicei bărbaţilor ţanţoşi, competitivi, confruntaţionali, care arătau şi acţionau dominator, acel tip de bărbat care arată ca şi când îi poate convinge pe ceilalţi să facă aşa cum vrea el. Cu cât erau mai aproape de ovulaţie, cu atât aceste femei aveau şanse mai mari să aprecieze calităţile de „băiat dur“ la partenerii pe termen scurt.

Dovezi concrete că hormonii influenţează atracţia femeilor către bărbaţi cu nivel înalt de testosteron vin dintr-un studiu subsecvent realizat de psihologul'James Roney şi colegii săi de la Universitatea Statului California din Santa Barbara. Roney a măsurat nivelurile de testosteron la 37 de bărbaţi şi nivelurile de estradiol (estrogen) la 65 de femei şi le-a cerut acestora din urmă să evalueze atractivitatea bărbaţilor. După cum era de aşteptat, cu cât era mai înalt nivelul de estradiol al femeii, care coincide cu ovulaţia, cu atât mai atrasă era aceasta de bărbaţii cu nivel crescut de testosteron. Estrogenul iubeşte testosteronul.

Ciudat este că, dacă te afli deja angajat într-o relaţie pe termen ! lung, este posibil să existe şanse mai mari să fii atrasă de tipurile „Don Juan“ decât dacă eşti singură. La Laboratorul de studiere a feţei de la Universitatea din Aberdeen, femeilor li s-a cerut să „masculinizeze" sau să „feminizeze" digital feţele bărbaţilor, în funcţie de idealul lor

fizic. Dintre femeile care ovulau, acelea care aveau parteneri făceau l.iţ.i ideală masculină cu trăsături mai masculine, pe când celibatarele tăceau faţa ideală masculină cu trăsături mai feminine (ocrotitoare).

Fascinant este că atracţia unei femei implicate într-o relaţie către trăsăturile puternice, masculine era deosebit de

puternică ilică partenerul ei nu le avea. Studiile au mai demonstrat şi că, în perioada ovulaţiei, femeile sunt mai puţin atrase de partenerii lor ilică aceştia sunt asimetrici şi mult mai atrase în schimb de feţele yl mirosurile corporale ale tipilor simetrici, care arată şi acţionează dominator, probabil datorită componentelor derivate din testosteron ale transpiraţiei acestora. Acest lucru este valabil chiar yl pentru femei care spun că sunt perfect fericite în relaţiile lor.

Această pendulare între tipurile de parteneri pe termen lung, devotate, şi tipurile de parteneri pe termen scurt, macho, pare nebunească, însă are sens din perspectivă evoluţionistă. Cercetătorii speculează că motivul pentru care femeile sunt atrase inconştient de bărbaţii cu maxilare puternice, voci groase, autoritari şi sănătoşi în perioadele în care au şansele cele mai mari să rămână însărcinate rute că un copil născut din această uniune moşteneşte „genele bune“ ale bărbatului. Conform psihologilor evoluţionişti, femeile asociază bărbaţii cu nivel înalt de testosteron cu o condiţie fizică bună pentru rit testosteronul suprimă sistemul imunitar şi doar un corp sănătos poate înflori în prezenţa hormonului puternic. Contribuţia tatălui l.i condiţia genetică bună a copilului este deosebit de importantă în contextul unei relaţii pe termen scurt, în care el nu va ajuta neapărat la creşterea copilului. (Nimeni nu poate fi sigur în ceea ce priveşte structurile familiale în mediile ancestrale, dar este posibil ca femeile să-şi fi crescut copiii cu ajutorul unei familii extinse şi /sau al unor parteneri de sprijin care nu aveau neapărat o legătură genetică eu copiii lor.) Aşa cum ne dăm seama noi toate, mai devreme sau mai târziu, există tipuri puternice, tăcute, autoritare de bărbaţi care Insă nu sunt şi nişte companioni minunaţi. Tot acel testosteron este conectat cu agresivitate, iritabilitate, infidelitate, lipsă de interes pentru paternitate şi lipsă de căldură emoţională.

Desigur, femeile îşi doresc în general acel partener rar, cu c tăţi hibride, care este cald, fidel, inteligent şi cooperant şi are cal tăţile conferite de nivelul înalt al testosteronului, cum ar fi poziţie socială dominantă, încredere în sine (dar nu o încredere excesivă) şi un fizic atrăgător. Judecând după înfăţişare şi reputaţie, actorul Brad Pitt exemplifică acest minunat hibrid. Brad are un maxilar masculin şi pomeţi puternici. Are, de asemenea, ochi mari alba-tri, gene lungi şi buze cărnoase. Arată blând şi cooperant, însă ; foarte masculin, ceea ce se potriveşte cu figura sa publică de tată care împinge căruciorul şi interpretează băieţi răi în filme.

Conform teoriei evoluţioniste, dacă nu poţi obţine tipul Brad

Pitt, trebuie să faci compromisuri. Pentru o relaţie pe termen scurt* ai putea avea o aventură cu cineva ca el sau cu un bărbat chiar ş mai masculin, mai ales când eşti la ovulaţie. Pentru o relaţie pe te" men lung, este posibil să-ţi diminuezi standardele pentru a găsi ce mai bună combinaţie de calităţi la un partener (vezi p. 204 pent sacrificii). O minoritate de femei căsătorite, trezindu-se cu un] tener sub aşteptări, au aventuri. Deşi infidelitatea nu este o normă, este mai frecventă decât ai crede. Aproximativ una din cinci femei a mărturisit că şi-a înşelat soţul cel puţin o dată.

Concluzie: data viitoare când vreun playboy te abordează şi tu simţi atracţia pe care o exercită, uită-te în calendar. Poate că mirosul lui de mosc, mersul ţanţoş, privirea arzătoare sau vocea răguşită este ceea ce te atrage — dar cel mai probabil este faptul că a apărut la momentul potrivit.

DE CE NU INTRĂ OAMENII ÎN CĂLDURI, CA ALTE ANIMALE?

Este posibil să arăţi, să te simţi şi să acţionezi mai sexy în perioada în care eşti cel mai fertilă, însă comportamentul tău din preajma ovulaţiei este subtil, comparativ cu cel al altor animale. Când

femelele altor primate intră în faza fertilă (estru sau „călduri[11]), tic îşi comunică zgomotos situaţia, afişează un posterior inflamat |l roşu, încearcă să apuce penisurile masculilor şi îi permit primului mascul care le iese în cale să urce pe ele. Nicio femeie nu face «şa ceva. Dar de ce?

Răspunsul este că noi facem ceva care poate părea şi mai promiscuu — noi avem relaţii sexuale tot timpul, în orice moment din ti şi din noapte, în orice lună pe tot parcursul anului. Bărbaţii nu tltbuie să aştepte ca o femeie să intre în călduri, ca să aibă parte de acţiune. Corpul uman este proiectat pentru o receptivitate sexuală mai mult sau mai puţin constantă. Din punctul de vedere al unui bărbat, asta sună nemaipomenit. Mă crezi sau nu, asta e chiar şi litai bine din punctul de vedere al femeii.

Ovulaţia ascunsă (sau neafişată), conform biologilor Richard Alexander şi Katherine Noonan, le favorizează pe

femei pentru că promovează relaţiile pe termen lung. Avem parte de sex atât pentru recreere, cât şi pentru reproducere. Toate aceste acte sexuale întăresc legătura dintre tine şi iubitul tău. Şi, pentru că bărbaţii nu ytiu când eşti fertilă, e mult mai probabil să fie credincioşi, spre deosebire de alte specii la care masculii păzeze cu gelozie femelele «lunci când este posibilă concepţia, şi amuşinează alte partenere fertile tot restul timpului. Femeile continuă să aibă relaţii sexuale chiar şi când sunt însărcinate, ceea ce le consolidează şi mai mult relaţia cu partenerii. Sexul este bun pentru femeie şi bebeluş, întrucât facilitează ataşamentul şi înseamnă că există şanse mari ca bărbatul să fie pregătit să accepte că bebeluşul este al lui şi că va sprijini financiar familia.

Antropologul Sarah Hrdy de la Universitatea Statului California din Davis a avansat o altă perspectivă asupra ovulaţiei ascunse. Elementul esenţial al teoriei ei este faptul că, nesemnalizând când este fertilă, femeia se poate împerechea cu orice bărbat alege ea. Dacă ovulaţia ar fi vizibilă şi femeia ar manifesta semne că este în călduri, aşa cum fac gorilele, bărbaţii dominanţi ar putea să o păzească pen-Iru a-i împiedica pe alţii să o fecundeze. Dacă nimeni nu cunoaşte

situaţia uterului unei femei, nimeni nu ştie când s-o monopolizez Această teorie sugerează că structura socială timpurie a umanită a fost foarte poligamă. Chiar dacă femeile aveau parteneri prim* ovulaţia ascunsă ar fi făcut posibil ca ele să-i înşele pe acei parten cu alţi bărbaţi care aveau calităţi mai dezirabile (şi să-şi diversific baza de gene, dacă noul bărbat era venit din afară). Ţinând con de faptul că cimpanzeii, gorilele, tigrii şi alţi masculi de mamife ucid puii care nu sunt legaţi genetic de ei, Hrdy a conchis că ovula' ascunsă protejează bebeluşii. Când paternitatea nu poate fi cuno cută, orice bărbat poate fi tată şi, de aceea, are mai puţine motiv să omoare copiii şi mai multe să investească în ei.

Fă un test de ovulaţie

Dacă încerci să rămâi însărcinată sau doar eşti curioasă când ovulezi, singura cale sigură de a afla este să foloseşti un kit predictor al ovulaţiei (OPK). Găsite în majoritatea farmaciilor, aceste teste ieftine ale urinei detectează creşterile hormonului luteinizant (LH). Cu aproximativ 24-48 de ore înainte de ovulaţie, glanda pituitară secretă un val de LH, împreună cu alt hormon al sistemului reproducător, hormonul de stimulare foliculară (FSH). General vorbind, valul de LH declanşează eliberarea ovulului de către ovar. Testează-te cu maximum o săptămână înainte de momentul central al ciclului tău menstrual, pentru a fi avertizată cu două zile înainte de ovulaţie. Dar să ştii un lucru dinainte: ca modalitate contraceptivă, kiturile de autotestare a ovulaţiei nu sunt chiar atât de eficiente. Spermatozoizii pot trăi în interiorul corpului femeii până la cinci zile, ceea ce înseamnă că sperma care îţi fertilizează ovulul poate fi deja în tine, pierzându-şi timpul pe-acolo, chiar înainte ca tu să poţi detecta valul de LH. însă pentru femeile care încearcă să rămână însărcinate sau pentru cele cărora le-ar plăcea să-şi înţeleagă mai bine funcţionarea, OPK sunt OK.

Aşadar, care este răspunsul corect — femeile îşi ascund ovulaţia ca să-şi păstreze bărbaţii în preajmă (monogamie) sau pentru a fac sex cu cât mai mulţi (poligamie)? Biologii Bigitta Sillén-Tullberg şi Anders Moller au găsit un compromis drăguţ, aşa cum punctează lured Diamond, psiholog evoluţionist, în cartea sa, Why Is Sex Fun? (Pe ce este sexul distractiv?) în cursul evoluţiei, este posibil ca oamenii să fi trecut de la fiinţe fundamental poligame la fiinţe fundamental monogame (sau măcar mai puţin promiscue). Pe când strămoşii noştri preumani erau sălbatic de promiscui, interesul femeii era n.l ascundă ovulaţia. Mai târziu pe parcursul evoluţiei, când partenerii se schimbau relativ mai rar, ovulaţia ascunsă a rămas utilă pentru că promova ataşamentul bărbat-femeie (vezi pp. 250-252 pentru alte detalii.)

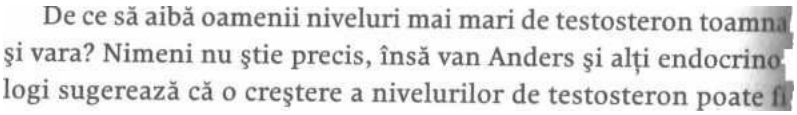
Poţi argumenta că oamenii sunt un pic din amândouă — promiscui şi înşelători, dar şi fideli şi familişti. Tentaţia femeilor de .1 şi înşela partenerii în preajma ovulaţiei şi abilitatea bărbaţilor de a detecta indiciile subtile ale ovulaţiei sunt semne că sexele încă *e mai confruntă.

CUM ÎTI AFECTEAZĂ ANOTIMPURILE

!

VIATA SEXUALA?

Oamenii au parte de sex tot anul, tot timpul, dar asta nu înseamnă că schimbările anotimpurilor nu ne afectează în secret. în timpul toamnei din emisfera nordică, nivelurile testosteronului cresc atât la bărbaţi, cât şi la femei, aşa cum demonstrează câteva studii, Inclusiv cel coordonat de endocrinologul Sari van Anders la Indiana University. Un studiu danez asupra variaţiei sezonale a testosteronului a găsit, de asemenea, dovezi ale unei creşteri a testosteronului la bărbaţi, în timpul verii. în ciuda dezacordului asupra momentului exact al creşterii maxime — poate datorată variaţiei culturale şi/sau geografice — tendinţa generală este că nivelurile de testosteron circulant sunt mai mari toamna şi, probabil, şi vara tn cazul bărbaţilor. Nivelurile de testosteron sunt asociate cu libidoul: cu cât mai înalte, cu atât mai excitat.


De ce să aibă oamenii niveluri mai mari de testosteron toamna şi vara? Nimeni nu ştie precis, însă van Anders şi alţi endocrinologi sugerează că o creştere a nivelurilor de testosteron poate fi

declanşată de scăderea rapidă a duratei zilei. Reducerea orelor însol rite la sfârşitul verii şi toamna poate declanşa vechile instincte d împerechere. Până la urmă, alte animale care trăiesc în emisfer nordică — inclusiv căprioarele, elanii, marmotele şi unele specii de păsări — au perioada de împerechere toamna. Hipotalamusul, ace regiune a creierului care secretă hormonii de stres, se întâmplă, de asemenea, să fie sensibil la lumină şi ritmul circadian.

Un alt motiv pentru care nivelurile de testosteron au fost găsit mai mari toamna şi vara ar putea fi activitatea fizică sporită pe p* cursul acestor anotimpuri. Exerciţiu, interacţiune socială, perioada zilei, dispoziţie, sex — toate ne afectează nivelurile hormonilor circulanţi. Orăşenii — sau oricine îşi petrece majoritatea timpului în interior, la lumină artificială — este posibil să nu experimenteze oi astfel de variabilitate sezonală, pentru că nu sunt atât de ancoraţi în ciclurile luminii naturale.

Nu există o dovadă concretă că libidoul creşte pe măsură ce frunzele cad, însă există evidenţe circumstanţiale în registrele de naşteri. în Statele Unite, în august se nasc mai mulţi copii decât în orice altă perioadă a anului, urmată de iulie şi septembrie, ceea ce înseamnă că cele mai multe conceperi au loc toamna, cu nouă luni mai devreme. în Europa, naşterile tind să ajungă la apogeu primăvara, ceea ce înseamnă mai multe conceperi în lunile de vară. Interesant este că şi BTS (bolile cu transmitere sexuală) au un apogeu vara şi toamna, conform studiilor din Statele Unite şi Europa.

Lăsând la o parte sarcina, corpul feminin se modifică subtil la schimbarea anotimpurilor, aşa cum a observat van Anders la subiecţii studiului ei. Aceasta, pentru că tiparele depunerii grăsimii variază cu nivelurile de testosteron. La femei, testosteronul eres- ! eut este în legătură cu un RTŞ mare (o siluetă mai plină, tubulară). Odată venite vara şi toamna, este posibil să observi că trupul tău nu este în cea mai bună formă de bikini şi că pantalonii te strâng

|iu|ln în talie. Nu trebuie dată vina pe îngrăşare; este vorba despre înliNtribuirea grăsimii în zona abdominală. La bărbaţi, se întâmplă Invers: cu cât sunt mai înalte nivelurile testosteronului fluctuant, DU atât mai mic este RTŞ, însemnând că ei au mai puţină grăsime in lurul taliei când se face vremea de mers pe plajă.

Aşadar, ce înseamnă asta pentru viaţa ta amoroasă? Tennyson acria: „Primăvara, interesul tânărului bărbat se îndreaptă uşor spre (ânduri de iubire". Este posibil. însă vara şi toamna există şanse mari să se îndrepte spre sex.

CE POŢI AFIRMA DESPRE OAMENI ÎN FUNCŢIE DE RAPORTUL DINTRE DEGETELE LOR?

I.i mâna prietenului tău, întoarce-o cu palma în sus şi uită-te la degetele lui. Care este mai lung: inelarul sau arătătorul? Mulţi băr-luţi au inelarul mai lung decât arătătorul, ceea ce poartă denumirea dc raport mic al degetelor (low digit ratio). Un raport mic al degetelor rute în legătură cu expunerea prenatală a fetusului la testosteron, tu general, cu cât raportul degetelor este mai mic, cu atât a existat mai mult testosteron prenatal.

Să presupunem că inelarul prietenului nostru este în mod drastic mai lung decât arătătorul. (Bărbaţii obişnuiţi au inelarul doar cu 4% mai lung decât arătătorul, astfel încât diferenţa poate fi Nubtilă.) Aceasta înseamnă probabil că, în viaţa intrauterină, creierul lui a fost îmbibat foarte mult testosteron. Conform studiilor realizate de John Manning,

psiholog evoluţionist, şi colegii săi de la Universitatea din Lancashire, şi multor altora, bărbaţii cu un raport mic al degetelor tind să aibă anumite caracteristici: aserti-vitate, o bună abilitate spaţio-vizuală, bune aptitudini matematice, Insă slabe aptitudini verbale şi talent muzical redus. De asemenea, este foarte posibil ca aceste tipuri puternice şi tăcute să aibă un

libidou dezlănţuit, o cantitate de spermă mai mare decât media ţ multe trăsături faciale foarte masculine, cum ar fi bărbie şi arcade proeminente şi buze mai subţiri.

Bărbaţii cu un raport mic al degetelor au şanse mai mari să fie buni sportivi. în studiu după studiu, ei au dovedit mai bune performanţe în sporturi cum ar fi fotbalul, alergarea pe distanţe lungij schiul şi dansul sportiv şi, de asemenea, este posibil ca aceste tipuri să facă eforturi mai mari şi să concureze agresiv. Testosteronul prenatal ajută la formarea unui sistem cardiac şi vascular mai eficient şi a unei musculaturi mai puternice. Din păcate, există şi un dezavantaj: aceşti bărbaţi pot fi prea îngâmfaţi, prea conflictuali şi pot avea prea multe partenere sexuale.

Deşi multe femei (şi bărbaţi homosexuali) au inelarul şi ară-| tătorul cam de aceeaşi lungime, există şi femei cu un raport mic al degetelor. Acestea este foarte posibil să fie nişte „namile" lesbi-ene, sportive masive şi să aibă un apetit sexual crescut şi mai mulţi parteneri sexuali, o înclinaţie vicioasă de a fi geloase şi ADHD. Cai şi bărbaţii cu raport mic al degetelor, femeile cu mult testosteron au şanse să fie mai asertive şi mai competitive decât norma. O prietenă de-a mea cu raport mic al degetelor este temperamentală,! vorace sexual, o „femelă alpha" — şi mamă a patru copii, dacă nu-l numărăm şi pe soţul ei cu degete egale, căruia îi conduce viaţa. |

Indivizii al căror inelar este semnificativ mai scurt decât arără-' torul, de obicei femei, este posibil să fi fost expuşi la niveluri înaltei de estrogen prenatal. Un raport mare al degetelor (high digit ratio) este asociat cu o bună fluenţă verbală, talie mică, sâni mari, o buză; de jos mai cărnoasă, nas mai subţire şi bărbie mai îngustă. Este, de asemenea, asociat cu cancerul de sân — potenţial, un efect al nivelurilor ridicate de estrogen pe tot parcursul vieţii.

înainte de a refuza un partener, aminteşte-ţi că acestea sunt doar date statistice. Un bărbat cu o bună formă fizică, fertil, cu talent muzical, cu abilităţi matematice şi un raport mic al degetelor nu se va lupta cu tine, nu va fugi cu altcineva şi nu te va lăsa cu nouă bebeluşi urlători. Influenţa factorilor genetici şi de mediu

Itupra comportamentului este atât de complexă, încât este impo-•Ibil să pui degetul exact pe cauza respectivă.

Măsoară-ţi raportul degetelor

Unii oameni au lungimea arătătorului extrem de diferită de cea a inelarului, ceea ce este uşor de reperat. La alţii, diferenţele sunt mai subtile şi cer o măsurare atentă. Pentru a măsura precis raportul degetelor, foloseşte o linie sau, mai bine, un şubler (se găseşte la magazinele de bricolaj). Măsoară arătătorul mâinii drepte a persoanei de la pliul palmei până la vârf, punând instrumentul de măsurare direct pe piele. (Fotocopierea sau scanarea mâinii poate aplatiza buricul degetului şi induce în eroare măsurătoarea. în special în cazul bărbaţilor, mâna dreaptă este mai afectată de hormonii prenatali decât stânga.) Repetă aceeaşi măsurătoare pentru degetul inelar. împarte lungimea arătătorului la cea a inelarului. Raportul tipic este de 0,96 pentru bărbaţi (inelarele sunt uşor mai lungi) şi 1,0 pentru femei (arătătorul şi inelarul au aceeaşi lungime).

I)E CE ÎŞI PIERD BĂRBAŢII JUDECATA Şl CAPACITATEA DE DECIZIE CÂND SE UITĂ IA FEMEI DRĂGUŢE?

Imaginează-ţi următorul experiment: la doi tipi macho li se spune *â împartă între ei 100 USD. Rolul primului este să sugereze cum să împartă banii, iar cel de-al doilea trebuie să accepte sau să respingă oferta. Dacă al doilea acceptă oferta, banii sunt împărţiţi conform învoielii şi amândoi pleacă acasă cu bani în buzunar. Dacă al doilea bărbat respinge propunerea, amândoi pleacă acasă fără niciun ban.

Atunci când această negociere, cunoscută drept jocul Ultimatum, se derulează în condiţii de laborator, bărbaţii cu niveluri înalte de testosteron se ştie că resping furioşi ofertele nedrepte (orice mai puţin de 50/50). Aproape întotdeauna preferă să-l

pedepsească pe celălalt jucător, chiar dacă asta înseamnă că şi el vor pleca acasă cu buzunarele goale. Dar nu întotdeauna. Belgienii Siegfried Dewitte, psiholog, şi Bram Van den Bergh, cercetător,\ au putut inversa această tendinţă în momentul în care le-au arătat jucătorilor fotografia unei femei sexy înainte de începerea jocu* lui. Când bărbaţii de 20-30 de ani, cu nivel înalt de testosteron, au, văzut fotografia femeii, au fost mult mai dispuşi să accepte ofertele incorecte (mai puţini bani) decât colegii lor, care nu o văzuseră. Distraşi, ei voiau doar să ia banii şi să plece.

într-un studiu similar realizat la Universitatea McMaster din Canada, experimentatorii au oferit jucătorilor posibilitatea de M alege între o sumă mai mică de bani primită a doua zi sau o sumă» mai mare, primită mai târziu. Plata pe termen lung avea o valoard substanţial mai mare şi aproape toţi au ales această variantă. Doar bărbaţii care căscaseră ochii la fotografiile cu femei frumoase ad acceptat suma mai mică plătibilă mai rapid.

De ce se păcălesc bărbaţii singuri când se uită la „gagici"? Răspund sul este că excitaţia copleşeşte partea creierului masculin responsa» bilă pentru deciziile raţionale. Conform cercetătorilor, bărbaţii au învăţat pe parcursul evoluţiei să reacţioneze rapid la indiciile sexud ale. Nivelul lor de testosteron creşte cu până la 30% după întâlnirea cu o femeie atrăgătoare. De asemenea, faptul de a privi figura unei femei superbe inundă centrii recompensei din creierele lor cu neu-rotransmiţătorul dopamină, responsabil cu starea de bine.

Declanşatorul acestei reacţii reflexe este amigdala, acea regiune a creierului asociată cu emoţiile, imboldurile nestăpânite şi deciziilj luate sub impulsul momentului. Atunci când amigdala este hiper-stimulată, reacţionează puternic şi impulsiv. Cu cât această zonă cu formă de migdală este mai mare, cu atât mai puternic este libidoul. Cu cât mai puternică este dorinţa sexuală, cu atât mai agresivă este reacţia la stimulii sexy, cum ar fi fotografiile unor femei minunate. (Nicio surpriză şocantă aici: amigdala bărbaţilor este proporţional mai mare decât cea a femeilor.) Pentru bărbaţii cu mult testosteron, în special, a căror amigdală este mai mare şi libidoul de asemenea,

gr.uificarea pe termen scurt (reacţia la un indiciu sexual) este mai Importantă decât câştigul pe termen lung. Imaginează-ţi un om pre-Ixloric adolescent aruncându-şi impulsiv sacul cu came la vederea unei femei receptive şi vei avea întreaga imagine.

Fereşte-te de bărbaţii supraexcitaţi

Ţi s-a întâmplat vreodată ca un tip să-ţi spună că te iubeşte, în pasiunea momentului, şi apoi să retragă totul — imediat după ce aţi făcut sex — lăsându-te pur şi simplu pulverizată emoţional? Economiştii comportamentali Dan Ariely de la MIT şi George Lowenstein de la Carnegie Mellon au explorat modul în care excitaţia sexuală afectează dezastruos judecata bărbaţilor şi modul în care iau hotărâri. Ei le-au cerut unor absolvenţi de facultate să răspundă la întrebări despre limitele etice şi comportamentul lor într-una din cele două stări fizice: fie excitaţi (datorită masturbării sau pronografiei), fie neexcitaţi.

în mod supărător, bărbaţii excitaţi sexual — răspunzând la întrebări cu o mână pe tastatura unui laptop, înfăşurată în folie de plastic, şi cu cealaltă pe penisul în erecţie, şi având pe ecran o femeie aproape goală — au spus că ar fi foarte posibil să le placă să lege o parteneră sexuală, să-şi imagineze că sunt atraşi de o fetiţă de 12 ani, să-i spună unei femei că o iubesc pentru a avea relaţii sexuale, să încerce în continuare să facă sex după ce o parteneră a refuzat, să o îmbete pentru a avea relaţii sexuale sau să îi strecoare un drog pentru a-şi creşte şansele de sex, precum şi să-şi imagineze că s-ar excita dacă ar avea contact sexual cu animale. (Interesant este că excitaţia sexuală nu i-a făcut pe bărbaţii hete-rosexuali mai dispuşi să aibă relaţii cu alţi bărbaţi.)

Cercetătorii numesc acest fenomen „gaura de empatie fierbinte — rece“, însemnând că, atunci când bărbaţii nu sunt excitaţi, ei acţionează mai raţional şi mai empatie şi subestimează impactul faptului că sunt excitaţi. Conform lui Ariely şi Lowenstein, autocontrolul bărbaţilor atunci când sunt excitaţi nu vine din voinţă, care probabil nu ar funcţiona, ci din „evitarea situaţiilor în care se excită şi pierd controlul". Pentru a evita posibilitatea violului de către un partener, cercetătorii le sugerează femeilor să fie conştiente că, deşi nu este o justificare, excitarea sexuală afectează în mod pervers abilităţile bărbaţilor de luare a deciziilor şi îi face mult mai pasibili să se angajeze în comportamente discutabile moral.

Combinaţia volatilă între nivelurile înalte de testosteron, nivelul de dopamină în acea regiune a creierului responsabilă cu recompensa şi o amigdală mare şi hiperstimulată explică, de asemenea, de ce tinerii plini de ei iau

atât de des decizii stupide în prezenţa femeilor atrăgătoare — conduc prea repede, cheltuiesc prea mulţi bani şi au relaţii sexuale neprotejate. Fenomenul nu a scăpat proprietarilor de cluburi de striptease sau cazinouri, cărei se îmbogăţesc angajând fete frumoase îmbrăcate sumar pentru a servi băuturi clienţilor plini de bani. Aşa cum spune prietenul meu Ruben, parior pe mize mari şi agent de bursă pe Wall Street: ' „Trebuie să te întrebi: Ce faci? Dacă încerci să te concentrezi pe un pariu sau o tranzacţie, nu poţi să te uiţi după fete. Crede-mă, vei pierde de fiecare dată“.

în mod clar, pentru bărbaţii cu mult testosteron, decizia incon-[1] ştientă de a se concentra asupra prezentului pare să fie strategia mai bună. De ce să presupui că bogăţiile de mâine sunt mai bunel decât prada de azi? Carpe diem! Aceştia sunt bărbaţi care mai bine j ar rămâne fără bani decât fără sex.

DE CE CEVA PERICULOS SAU EXCITANT

SPORESTE ATRACTIA?

Poţi să-i spui dragoste la prima vedere, deşi termenul ştiinţific

este „transfer de excitaţie". Este exact aşa cum sună: un transfer al excitaţiei de la o experienţă la alta, cel mai frecvent de la pericol la excitaţia sexuală. Când are loc transferul de excitaţie, este ca atingerea lui Midas — însă, în loc să se transforme totul în aur, devine mai sexy.

Psihologii au început să acorde atenţie mai mare transferului de excitaţie în anii 70, după faimoasele experimente „de pe pod", de la Universitatea British Columbia. Doi psihologi, Donald Dutton şi

Arthur Aron, i-au dat instrucţiuni unei tinere drăguţe să-i abordeze pe bărbaţii care treceau pe podul suspendat Capilano. Acest pod rute un bine-cunoscut loc pentru senzaţii tari: o înşiruire de planşe de lemn scârţâitoare şi instabile, legate între ele cu cabluri subţiri, Minei înalte şi ascuţite dedesubt şi curenţi de apă. Femeia, care nu i unoştea scopul real al experimentului, îi întreba pe bărbaţii care Ircceau podul dacă ar vrea să participe la un proiect pentru cursul cl de psihologie, referitor la creativitate şi atracţii pitoreşti, şi să ucric o scurtă povestire pornind de la o imagine. Le-a dat numele d şi numărul de telefon şi i-a invitat să o sune dacă doresc să mai discute. Aceeaşi procedură a fost repetată cu bărbaţi în situaţii mai blânde — pe un pod stabil şi în parc, unde bărbaţii se relaxau după cc traversaseră podul periculos.

Creează-ţi propria situaţie excitantă

Citind anunţurile matrimoniale de prin ziare, mi se întâmplă adesea să dau peste cele mai ciudate povestiri despre modul în care s-au întâlnit cuplurile: un accident de maşină, un uragan, un incendiu. în timpul unei întreruperi a curentului electric în Manhattan, cel puţin două persoane pe care le cunosc au avut o aventură de o noapte cu persoane care erau aproape nişte străini. La fel, o prietenă de-a mea a avut o aventură cu instructorul ei de surf într-o tabără de surf în Hawaii; el era tipul de bărbat dur, îmbrăcat în piele, căruia ea, în mod normal, nu i-ar fi aruncat nicio privire. Un prieten care şi-a întâlnit soţia într-un club a recunoscut că, în mod categoric, este mult mai atras de femei în cadre mai excitante, cum ar fi evenimentele sportive şi petrecerile, când se lasă transportat de un iureş de oameni şi zgomote, mirosuri şi culori. Acum totul capătă un înţeles. Excitarea reziduală dintr-o experienţă înviorătoare sau chiar periculoasă poate spori atracţia sexuală faţă de un străin sau poate să revigoreze o relaţie existentă care şi-a pierdut din energie. întâlneşte-ţi perechea la schi, rafting, surfing, paraşutism, parapantă, mers pe munte, scufundări, vânătoare de tornade sau făcând orice altceva care îţi place şi îţi stimulează creierul şi inima. îţi va înroşi obrajii şi îţi va face inima să bată... şi nu vei fi singura.

Când evaluatorii imparţiali au citit povestirile bărbaţilor, le-au evaluat pe cele scrise de către bărbaţii care traversaseră podul drept mai explicite sexual decât cele scrise de bărbaţii din situaţiile mai sigure. însă dovada şi mai puternică a transferului excitaţiei a venit prin telefon. Mai mult de 50% dintre veteranii de pe Capilano au sunat-o pe tânăra femeie, comparativ cu mai puţin de 25% dintre bărbaţii din celelalte situaţii. Cei care traversaseră podul, în culmea surescitării, au considerat pur şi simplu femeia mai atractivă.

După mulţi ani, psihologii de la Universitatea Statului Texas din Austin au realizat un studiu similar. Ei le-au cerut

la 300 de doritori de senzaţii tari, care fie stăteau la coadă ca să urce în roller coaster, fie tocmai ieşeau de la o astfel de experienţă, să evalueze o fotografie a unei persoane de sex opus, care arăta foarte bine. De asemenea, li s-a cerut să estimeze atractivitatea colegului de scaun şi să identifice relaţia cu acea persoană.

Demonstrând teoria transferului de excitaţie, bărbaţii şi feme-[1] ile abordate după cursă, când tremurau încă de entuziasm, i-au evaluat pe străinii din fotografii ca fiind substanţial mai atractivi şi dezirabili pentru o întâlnire, în timp ce indivizii care au evaluat fotografiile înainte de cursă au dat străinilor note mai mici la atrac- ţ tivitate. Din nou, situaţia excitantă a crescut libidoul.

Merită menţionat că persoanele din roller coaster nu au fost înclinate să le dea partenerilor lor note mai bune după cursă decât înainte de cursă. Poate pentru că transferul de excitaţie funcţionează numai cu persoanele nefamiliare, în absenţa oricărei alte informaţii despre celălalt, în afară de înfăţişare. Sau ar putea fi un rezultat cu o importanţă minoră pentru experiment — indivizii le-au dat partenerilor lor note mari pentru atractivitate atât înainte de cursă, cât şi după — în special luând în considerare faptul că aceşti parteneri erau aproape şi ar fi putut să se uite peste umărul lor, la ce scriu. O altă posibilitate este că o sperietură excitantă vă poate face pe tine şi pe partener să fiţi mai afectuoşi şi mai intimi

tu loc să fiţi mai atraşi de înfăţişarea celuilalt. (Gândeşte-te la toată Itlugiuleala cuplurilor după sau chiar în timpul unor situaţii de urgenţă, cum ar fi întreruperi ale curentului electric sau furtuni, «.iii sexul de împăcare după o mare ceartă.)

De ce este atât de puternic transferul de excitaţie? Răspunsul •«te că acele căi neurale implicate într-un stimul excitant se suprapun cu cele ale excitării sexuale. în aceste momente, mintea şi corpul sunt încărcate cu efectele dopaminei, un hormon care stimulează zonele recompensei din creier şi îţi impulsionează dispoziţia. Adaugă la toate acestea adrenalina, care face inima să pompeze, crescând alimentarea creierului şi muşchilor cu oxigen yl glucoză, şi testosteronul, care stimulează libidoul. Agitaţia de pe urma unei experienţe poate să dureze înjur de zece minute, ocazional câteva ore, şi poate spori, intensifica şi erotiza tot ce întâlneşti.

Ca în orice altă experienţă entuziasmantă, senzaţia de excitare este datorată amigdalei, acea regiune a creierului care produce şi reacţionează la emoţii şi are legătură cu puterea libi-tloului. Amigdala este suprastimulată când faci ceva antrenant, îndrăzneţ sau nou. (Da, există o fină linie de demarcaţie între transferul de excitaţie şi supraexcitare.) Mulţumeşte-i acestei bucăţele în formă de migdală pentru unele dintre cele mai sexy yi mai memorabile experienţe din viaţa ta şi învinovăţeşte-o pentru amintirile urâte pe care nu le poţi uita. Ea joacă un rol crucial în procesarea unei experienţe şi luarea deciziei dacă şi unde să o înmagazinezi ca amintire. Având în minte faptul că entuziasmul stimulează amigdala, poţi înţelege de ce fata de pe podul Capilano a lăsat aşa o impresie durabilă tuturor bărbaţilor care au întâlnit-o.

Toate acestea demonstrează că, pentru a găsi persoana potrivită, trebuie doar să fii la locul potrivit şi la momentul potrivit, chiar dacă pe un pod instabil. Aminteşte-ţi, iubirea în sine este o suspendare a neîncrederii.

DE CE ÎŢI PLACE Şl Al ÎNCREDERE MAI MARE ÎNTR-UN BĂRBAT DUPĂ CE AŢI AVUT O EXPERIENŢĂ INTIMĂ (FIE Şl DOAR V-AŢI ÎMBRĂŢIŞAT)?

Dacă tot ce vrei este sex pur, fizic, fără obligaţii, te revolţi împotriva a mult mai mult decât instituţiile sociale. Inamicul este în interior, şi anume sunt hormonii tăi. Mângâierile, îmbrăţişările, sărutările şi actele sexuale — orice activitate intimă în mod voluntar activă sau pasivă — pot declanşa hormoni care să-ţi dizolve limitele.

Ceea ce te trădează este oxitocina, adică „drogul îmbrăţişării" sau „elementul chimic al mângâierii", un hormon cunoscut pentru rolul său în medierea relaţiilor emoţionale apropiate. Oxitocina acţionează prin suprimarea activităţii amigdalei, acea parte a creierului care procesează frica şi declanşează acţiunile. Ea te ajută să treci peste aversiunea faţă de străini. în acelaşi timp, stimulează receptorii din hipotalamus, partea creierului responsabilă pentru eliberarea hormonilor sexuali şi activităţile inconştiente, cum ar fi bătăile inimii şi presiunea sângelui. De asemenea, oxitocina scade producţia hormonului de stres şi tensiunea arterială. (Nu o confunda cu puternicul analgezic Oxycontin.)

Ştii valul acela de căldură care te cuprinde atunci când te cuibăreşti lângă cineva? Este probabil oxitocina, care te face să laşi garda mai jos şi te ajută să te simţi mai apropiată, mai calmă şi mai conectată. Când cercetătorii au pulverizat „hormonul iubirii" j în nasul celor cu fobie socială, subiecţii au devenit mai puţin anxi-oşi şi mai sociabili. într-un studiu, bărbaţii care au inhalat şase pufuri de oxitocină au manifestat niveluri semnificativ mai mari de încredere într-un experiment care a implicat transferarea de bani. încrederea urmează un cerc vicios — cu cât mai multă oxitocină, cu atât mai multă încredere, cu cât mai multă încredere, cu atât mai multă oxitocină şi aşa mai departe.

Acum imaginează-ţi ce poate face oxitocina unui creier excitat. Mai multe atingeri duc la încredere mai mare, şi o încredere mai mare duce la mai multe atingeri. Intensificarea ciclului atingerii yl încrederii ar putea să ducă foarte bine undeva. într-un context Ncxual, oxitocina lucrează în tandem cu alţi neurotransmiţători, cum ar fi testosteronul, care alimentează dorinţa de a face dragoste. Oxitocina poate influenţa şi modul în care neurotransmiţătorii stării de bine, dopamina şi norepinefrina, afectează regiunile responsabile cu recompensa din creier. Acest cocktail ucigaş de oxitocină pentru încredere, testosteron excitat şi dopamină pasională explică ilc ce, spre oroarea ta şi împotriva oricărei urme de voinţă, te vei trezi prea ataşată emoţional de iubitul tău însurat sau de individul imatur pe care l-ai agăţat weekendul trecut. După un weekend întreg de sex cu fostul iubit, o prietenă de-a mea mi-a declarat că xc îndrăgosteşte din nou de el. Arăta fără doar şi poate copulată. Am asigurat-o că nu era într-adevăr îndrăgostită — îl părăsise pe tip cu câţiva ani înainte şi ştiam că nu voia să se întoarcă la acea relaţie perturbată. Cu siguranţă, efectele oxitocinei au trecut abia după o săptămână de la plecarea lui acasă, în alt oraş. Ea a parcurs un sevraj minor, apoi şi-a revenit.

Femeile simt mai puternic efectele oxitocinei decât bărbaţii, pentru că ele au mai mult estrogen, iar estrogenul face receptorii de oxitocină mai puternici. Când valoarea estrogenului este scăzută, la fel sunt şi efectele oxitocinei, ceea ce poate fi un alt motiv pentru care reacţionezi mai puternic la atingere în timpul fazei de ovulaţie bogată în estrogen şi mai puţin în timpul menstruaţiei sau după menopauză. (La bărbaţi, neurotransmiţătorul vasopresină .ire un efect mai mare asupra ataşamentului; vezi pp. 257-258.)

Atât femeile, cât şi bărbaţii se bucură de un val de oxitocină de 30 de secunde în timpul orgasmului, dar să nu te gândeşti nicio clipă că treaba oxitocinei s-a terminat când ai terminat şi tu. Oarecum în mod mistic, hormonul creşte şansele de sarcină prin facilitarea contracţiilor postorgasmice care atrag sperma spre ovul. Mai târziu, ea induce contracţiile din sarcină, te ajută să te

ataşezi de bebeluş şi îţi porneşte lactaţia. Oxitocina este un ant nor de sex, un facilitator al fertilităţii, moaşă şi asistentă de alăp tare totul în una.

Reglează-ţi oxitocina

Cum obţii o creştere a oxitocinei? Să enumăr modalităţile: în mod natural, orice contact fizic cu cineva care îţi place poate face minuni. Stimularea sfârcurilor şi orgasmul sunt considerate în mod deosebit eficiente. Despre acupunctură şi masaj se spune, de asemenea, că eliberează oxitocină în sistemul nostru. Acelaşi lucru este valabil şi pentru drogul de club Ecstasy, care-1 face şi pe cel mai ursuz adolescent dornic de îmbrăţişări şi mângâieri (eu aici fac doar nişte constatări, nu o recomandare). Activităţile nonfizice pot funcţiona şi ele. S-a demonstrat că simplul fapt de a face o donaţie caritabilă creşte semnificativ nivelurile de oxitocină.

Căutătorii de senzaţii tari şi cei foarte timizi sunt tentaţi să cumpere online un fel de „încredere în sticlă" rudimentară sub formă de spray sau să le ceară doctorilor reţetă pentru medicamente (cum ar fi Syntocinon sau Pitocin) folosite deseori pentru a induce lactaţia tinerelor mame. Nu există niciun consens cât de bine funcţionează oxitocina în scopuri sociale, cât de sigură este, de cât de multă ai nevoie şi pentru cât timp. Odată intrată în circuitul sangvin, substanţa se dezactivează în circa o oră. O sursă de oxitocină mult mai constantă şi mai de încredere este un partener iubitor.

Acestea fiind zise, un pic de mângâiere nu te va face să devii prea ataşată de maseurul tău. Este posibil ca hormonul să aibă nevoie de ceva timp pentru a se secreta, cel puţin la unii oameni, într-un studiu asupra şobolanilor, au fost necesare două săptămâni de masaj zilnic regulat pentru ca rozătoarele să manifeste o creştere generală a oxitocinei în sistem. Adevărul este că fiecare are capacităţi diferite de a o produce şi a o procesa. Dacă eşti obişnuit cu multe

atingeri şi îmbrăţişări, creierul tău este posibil să producă oxitocină cu uşurinţă. Dacă te-ai născut şi ai fost crescut într-o familie fără prea multe atingeri sau îmbrăţişări, este posibil

*.l nu produci sau să procesezi chiar aşa de multă oxitocină (un motiv pentru care oamenii care nu au fost atât de mult mângâiaţi când erau bebeluşi au deseori mai puţină încredere şi probleme ile intimitate.) Dacă eşti stresată sau suferi de SPM (sindrom premenstrual), creierul îţi blochează receptorii pentru oxitocină; este posibil să nici nu vrei să fii îmbrăţişată. Cu toate acestea, a primi afecţiune de la cineva în general te ajută să o oferi şi tu, iar oferirea ei te face să obţii şi mai multă.

Dar mai întâi fii sigură că o vrei.

DE CE SE ÎNMOAIE BĂRBAŢII CÂND SUNT ÎNTR-0 RELAŢIE?

„E bună pentru el“ am observat atunci când un prieten al meu, Kob, care se descria ca fiind o brută, a devenit un ursuleţ după ce n a îndrăgostit. Da, un bărbat care a avut o perioadă de burlăcie beligerantă şi combativă a devenit ceea ce se numeşte băiat bun după ce s-a căsătorit cu o femeie veselă şi iubitoare. Când i-am atras atenţia cât de mult i s-a schimbat personalitatea în bine, datorită unei astfel de partenere bune şi suportive, a mormăit şi mi-a zâmbit pe jumătate. „Este vorba doar despre sex regulat", mi-a spus.

Este probabil o parte din adevăr, însă nu întregul adevăr. Un posibil motiv pentru care Rob este mai blând este că are mai puţin testosteron care circulă în sistemul lui decât atunci când era singur, tntr-un studiu realizat pe 122 de bărbaţi heterosexuali, studenţi la Harvard Business School, cei angajaţi în relaţii monogame aveau nivelurile de testosteron cu 21% mai mici decât cele ale colegilor (linguri. Nu este vorba că tipii angajaţi într-o relaţie nu au cojones — comportamentul nu poate fi redus în totalitate la nivelurile hormonilor. însă bărbaţii cu niveluri mai scăzute de testosteron sunt per total mai puţin agresivi, mai puţin iritabili şi au mai puţine şanse

să-şi asume riscuri potenţial letale sau să moară de infarct. (Nu e de mirare că bărbaţii căsătoriţi trăiesc mai mult.)

Autorii studiului de la Harvard, Terry Burnham, Peter Gray şl colegii lor, au subliniat că niveluri scăzute de testosteron se întâlnesc doar la bărbaţi care sunt cu adevărat angajaţi într-o relaţie, nu şi la cei care doar dau târcoale. Antropologii au realizat studi similare în locuri cum sunt Kenya şi Beijing, unde bărbaţii însura' au de obicei şi amante sau petrec mai puţin timp cu partenerele lo şi mai mult cu amicii în baruri şi la evenimente sportive. Căsători nu a afectat nivelurile de hormoni ale acestor bărbaţi; ele erau aceleaşi cu cele ale celibatarilor. Soţii care sunt infideli sau vor să înşele au un nivel mai ridicat de testosteron. E ca şi când tipii ăş sunt încă în competiţie pe piaţa matrimonială.

Testează-i testosteronul

Fluctuaţiile nivelurilor de testosteron nu au un efect extrem asupra comportamentului general, atâta timp cât se află în intervalul normal (300-800 nanograme pe decilitru de sânge), însă nivelul poate creşte dramatic în nu mai mult de 10 minute dacă individul este stimulat sau înfuriat. Dacă nivelurile bărbaţilor sunt permanent prea scăzute, ei îşi pierd libidoul şi se simt lipsiţi de energie. Dacă sunt mereu prea ridicate, ei pot suferi de probleme ale prostatei, răni şi afecţiuni asociate cu comportamentele riscante. Bărbaţii cu mult testosteron pot suferi de o inabilitate de a fi fericiţi într-o relaţie pe termen lung, ceea ce înseamnă că şi partenerele lor suferă. Dacă tu şi partenerul tău sunteţi îngrijoraţi că nivelul lui de testosteron este anormal, duceţi-vă la un doctor pentru un test hormonal sau cumpăraţi un kit de autotestare.

Te-ai putea întreba ce vine mai întâi — o relaţie serioasă sau un nivel mai mic de testosteron? Răspunsul: foarte probabil să funcţioneze în ambele sensuri. Există bărbaţi care au fost expuşi la niveluri mari de testosteron prenatal. în plus, există o cantitate de testosteron circulant în corp, care creşte sau scade, în funcţie de context. Ambele aceste variabile pot afecta comportamentul.

Deşi bărbaţii cu testosteron bazai mai scăzut este mai probabil să ne afle în relaţii iubitoare, statutul relaţiei afectează şi el nivelurile hormonului circulant. Comportamentul influenţează nivelul hormonal exact aşa cum hormonii afectează comportamentul.

Pentru femei şi bărbaţi în egală măsură, nivelurile de testosteron cresc atunci când simţim nevoia de a ne afirma dominaţia sau Statutul, şi scad în caz contrar. Faptul de a ţine o armă în mână poate declanşa creşterea testosteronului, aşa cum o poate face şi câştigarea unui meci de şah. într-un studiu realizat pe 2 100 de veterani Air Force, sociologul Allan Mazur a descoperit că nivelurile de testosteron ale bărbaţilor cresc după o despărţire sau un divorţ, scad când se recăsătoresc şi rămân scăzute şi stabile pe durata unei relaţii. Bărbaţii celibatari pot avea niveluri înalte de testosteron întrucât ei trebuie să concureze cu alţi bărbaţi pentru partenere şi pentru că le lipseşte sprijinul liniştitor al prietenelor pe termen lung sau al soţiilor. Stabilitatea, securitatea şi accesul regulat şi neameninţat la sex — aceşti factori singuri pot face ca testosteronul bărbaţilor să scadă. Dar fereşte-te de bărbatul al cărui nivel general de testosteron rămâne ridicat. în studiul lui Mazur, bărbaţii care au menţinut nivelurile de testosteron la o deviaţie standard peste medie aveau cu 43% mai multe şanse să divorţeze decât cei cu niveluri normale, 31% mai multe şanse să plece de acasă din cauza problemelor din căsnicie, 38% mai multe şanse să-şi înşele soţia şi 13% mai multe şanse de a raporta că şi-au lovit soţiile sau au aruncat cu ceva în ele.

Dacă nu este suficient că nivelul testosteronului unui bărbat scade atunci când se angajează într-o căsnicie, efectul devine şi mai dramatic într-o altă relaţie pe termen lung: paternitatea. Depresiile postpartum apar la taţi peste tot în lume, din Africa în America. (Aşa cum spunea fratele meu, paternitatea l-a făcut un „pămpă-lău“.) Conform unui studiu realizat de psihologul Anne Storey, nivelurile de testosteron erau cu 33% mai mici printre proaspeţii taţi sau cei care urmau să devină taţi, iar faptul de a ţine în braţe un bebeluş sau fie şi o păpuşă bebeluş face ca nivelul de testosteron

să se prăbuşească. Şmecheria este să petreci timp cu bebeluşi, n cu gagici.

Există probabil un motiv evoluţionist pentru faptul că bărbaţ angajaţi în relaţii, în special taţii, au niveluri scăzute de testosteron (şi alte niveluri ale celorlalţi hormoni, de asemenea; sunt în curs de desfăşurare studii asupra vasopresinei, care facilitează ataşamentul, ca şi asupra estrogenului şi prolactinei.) Un bărbat cu mai puţin te J tosteron este mai empatic şi mai pasibil să le acorde atenţie copii lor săi. Există şanse mai mari ca el să fie un bun companion şi m puţine şanse să moară într-o încăierare sau de boală cardiacă, de can cer de prostată sau de alte boli legate de testosteronul crescut. Ceea ce este un lucru bun, pentru că asta înseamnă că va fi prin preaj ca să schimbe scutece şi să ajute la plata studiilor universitare.

/\

PARTENERULUI TĀU?

CÂND EŞTI CEL MAI DEVOTATĂ

Pe la 30 şi ceva de ani, o bună prietenă de-a mea, logodită cu

prietenul ei de demult, a început să se îndoiască de relaţia pe cai o avea. Luam prânzul, iar conversaţia se învârtea în jurul nunţii apropiate şi a casei de vis pe care voiau să o cumpere. Era foarte entuziasmată. Dar, altădată când yorbeam, discuţia se schimba complet şi ajungeam cumva să ne aducem aminte despre o aventură sexy pe care o avusese cu zece ani înainte sau ochii i se opreau asupra unui tip trăsnet din apropiere, care scria ceva absorbit la laptop. Se întorcea spre mine, muşcându-şi buza, şi spunea ceva de genul: „îl iubesc atât de mult, dar uneori simt că inima mea nu e în toată povestea asta. Ştii ce vreau să zic?“ Dădeam din cap. Ea ofta şi ridica din umeri. Bineînţeles că ştiam ce vrea să zică.

Acestea sunt suişurile şi coborâşurile unei relaţii, iar ele pot fi parţial cauzate de ciclurile hormonale. Profilurile hormonale ale

femeilor sunt asemănătoare în faza Iuţeală a ciclului (între ovu-loţle şi următoarea menstruaţie) şi în timpul sarcinii. în aceste perioade, corpul tău are niveluri relativ scăzute ale hormonilor „sexy“ estrogen şi testosteron. în acelaşi timp, ai niveluri ridicate ile progesteron, care creşte brusc după ovulaţie şi se prăbuşeşte i Iii ar înainte de menstruaţie. Nu se cunosc prea multe despre efec-lelc progesteronului la oameni, daria animale acesta declanşează comportamente de ataşament care preced împerecherea şi ataşamentul matern. Este posibil ca el să

reducă anxietatea şi să te facă mai atentă — ceea ce nu strică într-o relaţie.

Pentru a testa teoria implicării din faza Iuţeală, psihologul evoluţionist Ben Jones şi colegii lui de la Laboratorul de studiere a lilţci de la Universitatea din Aberdeen au recrutat aproape 100 de femei aflate în relaţii serioase şi le-au cerut să completeze un jurnal yl să facă teste pe tot parcursul ciclului lor menstrual. De asemenea, ei le-au arătat femeilor 12 perechi de figuri de bărbaţi şi femei i arc fuseseră manipulate digital, unele masculinizate (pomeţi mai puternici, maxilare mai pătrate) şi altele feminizate (trăsături mai lotunde, mai moi) şi le-au întrebat care dintre cele două versiuni

II se par cele mai atrăgătoare.

S-a dovedit că femeile aflate în faza Iuţeală a ciclului preferau bărbaţii cu trăsături îndulcite, mai mult decât femeile aflate în faza fertilă, care erau mai atrase de tipii duri, cu feţe pătrăţoase. De asemenea, ele au dat femeilor care arătau mai grijulii note mai mari. Izbitor a fost faptul că femeile în faza Iuţeală au raportat, de asemenea, o implicare crescută în relaţia cu partenerii lor, chiar dacă toate femeile din studiu au spus că erau fericite în relaţie.

Jones şi colegii săi speculează că, atunci când nivelurile de progesteron sunt ridicate, femeile îşi consolidează relaţiile cu partenerii, familia şi prietenii. Hormonul poate facilita un reflex înnăscut de ataşament. Străbunele noastre, când erau însărcinate şi alăptau, vor fi beneficiat de un cerc social larg, inclusiv mame, surori, mătuşi şi fraţi. Un studiu subsecvent realizat la Laboratorul de studiere a feţei a demonstrat că femeile în faza

Iuţeală sunt, de asemenea, mai atrase de feţele care seamănă cu ale lor (înrudite).

Rezultă că ataşamentul este posibil să nu se desfăşoare chiar aşa de natural când te afli în faza fertilă. Când nivelurile de estrogen şi testosteron sunt ridicate, eşti atrasă de indiciile testosteronului ridicat, nu de cele ale ataşamentului şi îngrijirii (vezi p. 113). Ai şanse mai mari să concurezi cu alte femei, inclusiv prietene, pentru parteneri. Altfel văzut, în mod normal ne-am putea ataşa bine de partenerii, prietenii şi familia noastră — cu excepţia cazului când, profilurile noastre hormonale se schimbă subtil, în perioada dintre menstruaţie şi ovulaţie.

Aceasta este o idee fascinantă — că, la nivelul evoluţiei, comportamentele noastre sociale sunt sincronizate splendid cu flue-1 tuaţiile hormonale care ne obligă subtil fie să ne implicăm, fie să concurăm. Aceste mişcări înainte şi înapoi, întărirea şi slăbirea legăturilor sociale, au configurat specia noastră de-a lungul timpului.

Fii atentă la ce scoţi pe gură la jumătatea lunii

Data viitoare când te auzi vorbind nepotrivit despre problemele de greutate ale unei prietene sau împrăştii bârfe răutăcioase despre viaţa sexuală ale unei alte femei, uită-te în calendar. într-un studiu realizat de Maryanne Fisher, psiholog la Universitatea Sf. Maria din Canada, femeile aflate în faza fertilă evaluează inconştient mult mai slab atractivitatea altor femei decât o fac femeile aflate în faza' de progesteron ridicat şi estrogen scăzut a ciclului lor menstrual (cu toate acestea, notele acordate atractivităţii bărbaţilornu au scăzut). Fisher sugerează că motivul pentru subevaluarea celorlalte femei este competiţia intrasexuală şi ea este cauzată de nivelurile hormonale: în jurul ovulaţiei, când nivelurile de estrogen şi testosteron ating un nivel maxim, femeile pot deveni mai agresive şi mai beligerante. Prietenele devin concurente la atenţia bărbaţilor. O femeie aflată în perioada fertilă este mai posibil să denigreze alte femei atunci când vorbeşte cu un bărbat, spunând că o rivală se culcă cu toată lumea sau şi-a operat sânii. Fii atentă la ghearele lor!

m

[1]

William Shakespeare, Opere complete, voi. 6, Editura Univers, Bucureşti, 1987 (trad, de Leon D. Levitchi), actul IV, scena 5, p. 77. (N.t.)

Capitolul 6

Semne si semnale

5

„Neruşinata! în ea vorbesc ochiul, faţa, buza,

Chiar şi piciorul; duhul desfrânării Mijeşte-n orice mădular şi gest."

William Shakespeare, Mus şi Cressida[2]

CE FEL DE LIMBAJ AL CORPULUI FOLOSESC FEMEILE PENTRU A-ŞI EXPRIMA INTERESUL?

Mae West s-a descris odată ca vorbind fluent două limbi: engleza |l limbajul trupului. Mae ştia, iar bărbaţii lui Mae au înţeles că limbajul trupului spune la fel de multe, dacă nu şi mai multe decât cuvintele vorbite. Femeile care atrag cel mai mult atenţia bărbaţilor Hunt cele care ştiu exact cum să se exprime. Pentru unii oameni, limbajul corpului este conştient şi deliberat, însă multora gesturile Ic vin natural şi inconştient.

Nicio întâlnire reuşită nu are loc fără ca ochii să se întâlnească primii, este de părere Monica Moore, psiholog la Webster [1]

University. Moore a identificat trei forme de privire: tipul I, pri care cuprinde toată încăperea reprezintă o scanare a întregii înc^ peri, care poate dura între cinci şi zece secunde (timp în care este posibil să-ţi ridici bărbia, să îţi sugi burta şi să-ţi arcuieşti spatele pentru a-ţi scoate pieptul în evidenţă); tipul II, privirea scurtă c«i o săgeată este îndreptată spre un anumit bărbat şi repetată de mal multe ori; şi tipul III, privirea fixă — o privire directă care dureaz mai mult de trei secunde. Contactul vizual direct poate fi însoţit de o ridicare din ambele sprâncene, care pare surprinsă: „te referi la mine?“ Zâmbetul în timpul privirii de tipul III deseori pecetluieşte înţelegerea (vezi p. 142).

Odată ce te afli ochi în ochi cu un tip care te interesează, capu şi zona gâtului tău devin punctul lui de interes. Semnalele frecvent sunt în acest stadiu scuturarea capului şi fluturarea părului, care sunt de obicei executate simultan. în mai puţin de cinci secunde, îţi ridici capul şi îi conferi părului o uşoară unduire. Unele femei îşi scutură părul dintr-o singură mişcare mai energică, altele şi-l mângîie şi se joacă cu el ca şi când ar fi o pisică. Dacă nu te mângâi pe păr, se poate întâmpla să freci inconştient un alt obiect, cum ar fi cheile, inelele sau un pahar cu vin. Degetele tale îşi vor găsi calea spre gât, pe care îl vor masa în timp ce înclini capul într-un unghi de 45 de grade, într-un gest de vulnerabilitate şi excitare prefăcută.

Ungerea deliberată a buzelor a obţinut şi ea o notă mare în catalogul semnelor nonverbale de solicitare al lui Moore. Când nu vorbeşti, îţi poţi depărta uşor buzele şi umezi buza superioară sau inferioară. Dacă nu eşti tipul subtil, îţi poţi trece cu generozitate limba peste buze de mai multe ori sau să te dai cu ruj în aceeaşi manieră îndrăzneaţă,

menţinând tot timpul contactul vizual cu bărbatul ţintă. „Boticul de raţă“ bosumflat este opţional. Sugestia implicită este că buzele pline sunt caracteristice nivelurilor înalte de estrogen, ca să nu mai menţionăm paralelele erotice între o gură strălucitoare şi inflamată cu alte părţi ale corpului.

Este posibil ca, inconştient, să râzi foarte mult când eşti interesată de un bărbat şi să aprobi foarte mult din cap. Dacă îl placi, mişcările corpului tău vor fi mai animate; femeile interesate tind »,Vşi îndoaie puţin braţele la nivelul încheieturii şi cotului. Apoi este „jocul" care implică ciupitul, gâdilatul sau scoaterea limbii, ori aşezatul în poala bărbaţilor. Dacă eşti foarte îndrăzneaţă, poţi încerca şi ridicarea fustei — o smucitură rapidă din încheietură, rare ridică marginea fustei sau rochiei, lăsând expusă o porţiune mai mare din picior. Mai comun este dansul solitar, balansându-ţi corpul în ritmul muzicii, fie stând pe scaun, fie în picioare. Dacă lipul este pe aceeaşi lungime de undă cu tine, este posibil să-ţi înţeleagă aluzia şi să-ţi solicite un dans în timpul căruia tu să-l prinzi de mână, astfel încât palma lui să fie la acelaşi nivel cu a ta.

Dacă te afli într-un loc în care muzica sau zgomotul din jur CNte tare (sau chiar dacă nu este), poţi să-ţi cobori vocea până la o şoaptă murmurată. Aceasta îl va inspira să se mute mai aproape, astfel încât tu să-i poţi livra mesajul direct la ureche. Corpul tău de poate atinge accidental de al lui. Mâna ta îi poate zgâria uşor genunchiul sau coapsa, piciorul tău se poate odihni pe piciorul lui sau sânii tăi îi pot atinge întâmplător pieptul. Chiar dacă nu Ic afli prea departe, este posibil să te înclini spre el, dacă îl placi. I ste ca şi cum toţi am fi supuşi forţelor magnetismului, inconştient apropiindu-ne de cei care ne plac şi depărtându-ne de cei care nu ne plac. Aşadar, imaginează-ţi că eşti un magnet cu o putere de atracţie atât de mare, că el nu-i poate rezista.

CARE ESTE CEL MAI PUTERNIC SEMNAL PE CARE-L POŢI FOLOSI PENTRU A ATRAGE ATENTIA CUIVA?

Cel mai important semnal pe care-1 poate trimite cineva pentru a comunica interesul sexual (fără să fie vulgar) este un zâmbet şi o privire directe. Nu trebuie să fie o privire fixă, cu ochii căscaţi, combinată cu un rânjet larg. Chiar şi o privire gen Mona Lisa ar putea

să meargă — un zâmbet uşor, cu o privire printre gene, atâta tim cât o adresezi inechivoc şi direct ţintei tale. Zâmbetul fără conta vizual sau privirea fără zâmbet nu vor fi suficiente. Evitarea priviri sau o expresie neutră a ochilor trimit mesaje amestecate. Privire împreună cu zâmbetul sporesc „sentimentul de bine“ al receptoru lui în zonele de recompensă ale creierului. Când zâmbeşti, amig dala receptorului, care culege semnalele emoţionale, detecteaz instantaneu semnul tău prietenesc. Când zâmbetul este combinat cu o privire directă, eşti semnificativ mai atrăgătoare pentru sex» opus decât atunci când îl priveşti fără să zâmbeşti, conform unul studiu relizat de Ben Jones şi colegii lui de la Laboratorul de studiere a feţei de la Universitatea din Aberdeen.

Trimite semnale

Atracţia este o chestie amuzantă. Facem atâta caz de frumuseţea fizică, însă cercetările psihologului Monica Moore demonstrează că acţiunile cuiva pot fi mult mai importante decât înfăţişarea, atunci când este vorba să-i faci pe bărbaţi să te abordeze. Femeile care au afişat mai mult de treizeci şi cinci de semnale pe oră au fost abordate de o medie de patru bărbaţi, în timp ce acelea cu un limbaj al trupului care flirta mai puţin nu au fost abordate deloc. De fapt, femeile neatractive cu un limbaj al corpului expresiv au fost abordate mai des de către bărbaţi decât femeile atrăgătoare, care nu au emis niciun semnal. Bărbaţii au răspuns cu entuzaism numai când limbajul trupului femeilor a indicat interes, pentru că le-a plăcut acel lucru nespus care a fost comunicat.

Inconştient, zâmbetul tău le poate transmite celorlalţi indicii despre statutul tău hormonal. Conform studiilor realizate de psihologul James Dabbs, o persoană cu un zâmbet larg şi prietenos care ajunge în colţul ochilor este mai probabil să aibă un nivel scăzut de testosteron — ceea ce este, fără îndoială, un factor excitant pentru un bărbat dacă persoana care zâmbeşte este femeie. Bărbaţii şi femeile cu mult testosteron, dimpotrivă, nu zâmbesc atât de des •I, când o fac, zâmbetele lor sunt cu buzele strânse şi bruşte (vezi mai jos pentru mai multe detalii despre diferenţele dintre felurile de a zâmbi). Cu toate acestea, evaluatorii care au observat zâmbetele bărbaţilor cu nivel înalt de testosteron din studiul lui Dabbs lr-au alocat note mai mari la „potenţă" decât zâmbetelor bărbaţilor CU mai puţin testosteron — ceea ce reprezintă, se pare, un factor excitant pentru femei.

Conform lui Jones şi colegilor săi, în momentul în care zâmbeşti cuiva, ieşi în evidenţă. Expresia ta este un semn social care face ca faţa să ţi se lumineze şi spune cuiva că l-ai ales, fie şi pentru o clipă strălucitoare. Dintr-o perspectivă evoluţionistă, este logic ca un bărbat să te găsească mai atrăgătoare dacă îi trimiţi un semnal că eşti interesată de el. Dacă te abordează, este posibil să aibă o şansă mai mare decât cu o altă femeie care nu pare Interesată.

Lecţia care reiese de aici, încă o dată, este că atracţia este Influenţată nu numai de înfăţişare, ci şi de cât de mult implici cealaltă persoană. Poţi fi absolut uluitoare, însă frumuseţea ta este sporită în ochii celorlalţi numai dacă îi priveşti şi le trimiţi Kcmnalele potrivite. Cu cât ochii tăi îţi direcţionează mai bine zâmbetul către ţintă, cu atât mai puternică este impresia şi cu atât mai atrăgătoare pari.

CE

ANUME FACE CA UN ZÂMBET

SA FIE ATRAGATOR?

Un zâmbet funcţionează cu adevărat doar dacă este sincer, încearcă, şi o să vezi că grimasa largă pe care o ai în faţa camerei de filmat sau în faţa unui coleg nu o să aibă acelaşi efect ca zâmbetul spontan care îţi luminează faţa când eşti fericită sau amuzată. Bucuria radiază doar dintr-un zâmbet autentic.

Paul Ekman, psiholog şi specialist în emoţiile faciale, le-a cerut odată mai multor bărbaţi şi femei să evalueze trăsăturile de personalitate ale unor oameni care zâmbeau în nişte filmări. Unele zâmbete erau reale şi spontane, în timp ce altele erau „zâmbete sociale", prietenoase, însă deliberate. Fără să ştie motivul, evaluatorii au avut o impresie mult mai bună despre persoane, când acestea au avut un zâmbet autentic şi le-au perceput ca fiind mai expresive, naturale, relaxate şi plăcute decât atunci când zâmbetele lor erau false. Când Ekman le-a arătat evaluatorilor zâmbetul real şi cel social unul lângă altul şi le-a cerut să spună care de ce fel este, aceştia au putut detecta zâmbetul real în aproape 75% dintre cazuri. însă, când a fost arătat doar unul dintre zâmbete şl evaluatorii nu au putut compara, ei au detectat zâmbetul real în doar 56% dintre cazuri. Dacă te gândeşti, este adevărat — deseori poţi simţi când oamenii sunt cu adevărat fericiţi, ceea ce te face să fii mai atras de ei. însă probabil că zâmbetul social, care este mai comun, te derutează şi te face să te corectezi.

Conform lui Ekman, diferenţa dintre zâmbetele sociale şi expresia plăcerii autentice implică manipularea inconştientă a muşchilor faciali. în strălucirea falsă a unei candidate la un concurs de frumuseţe sau a unui politician, se mişcă doar muşchiul care saltă colţurile gurii (muşchiul zigomatic major). într-un zâmbet real, plăcerea atinge ochii pe calea muşchiului orbicularis oculi, un muşchi care înconjoară ochiul, face pomeţii să se ridice şi pielea din jurul ochilor să se încreţească.

Este dificil să mimezi un zâmbet cu orbicularis oculi, întrucât cei mai mulţi dintre noi au controlul părţii interioare a acestui muşchi, de lângă ochi, dar nu şi a părţii exterioare. (Persoanele care au riduri în jurul ochilor — laba gâştei, cum se mai spune — este posibil să fi zâmbit mult şi autentic la viaţa lor.) Observă că muşchiul involuntar face, de asemenea, ca sprâncenele să cadă puţin spre colţul ochilor. Zâmbetele adevărate sunt mai uniforme şi mai simetrice decât cele false. Ele apar spontan pe faţă şi durează exact cât sentimentul care le-a inspirat.

DE CE CRED BĂRBAŢII CĂ îl PLACI, CÂND TU DE FAPT EŞTI DOAR PRIETENOASĂ?

Nu demult, vorbeam cu bărbatul aşezat lângă mine pe o bancă, în parc. Ne învăluia lumina aurie a soarelui. Era un bărbat înalt, cu o |,tţă mare şi rozalie şi foarte interesat de jocurile de cuvinte. Vorbeam despre originea unei sintagme shakespeariene. Discuţia a deviat abrupt, iar el m-a privit cu o expresie care parcă mă viola. „Eşti foarte »cxy“, mi-a spus cu seriozitate. M-am gândit: „Dar ce-am făcut?"

Zâmbet de încurajare

Un zâmbet fals are potenţial de a deveni autentic. Există o buclă de feedback între muşchii faciali şi emoţii, aşa că orice emoţie ţi se aşterne pe faţă îţi influenţează celelalte emoţii şi invers. (Este exact acelaşi motiv pentru care

faptul de a privi o persoană în ochi te face să te simţi mai atras de ea; vezi p. 9). Teoria, cunoscută sub numele de feedback facial cauzal, a fost demonstrată în anii ’80 printr-un experiment unic realizat de psihologul german Fritz Strack. Cercetătorii le-au spus subiecţilor că vor să testeze modul în care paraplegicii ar putea ţine un creion în gură şi i-au instruit să apuce un creion cu buzele în diverse poziţii, inclusiv afişând o încruntare forţată şi un zâmbet forţat. La sfârşitul experimentului, subiecţilor li s-a cerut să evalueze cât de amuzant este un desen animat. S-a dovedit că bărbaţii şi femeile care au găsit desenul animat foarte amuzant au fost cei forţaţi să zâmbească cu creionul în gură. Cercetătorii au conchis că emoţiile faciale nu numai că modifică o experienţă emoţională, dar o şi iniţiază. Aşa cum spune călugărul budist Thich Nhat Hanh: „Uneori, bucuria ta este sursa zâmbetului tău, însă uneori zâmbetul tău poate fi izvorul bucuriei tale“.

Bărbaţii au declicuri rapide. Martie Haselton, psiholog evoluţionist la UCLA, le-a cerut la mai mult de 200 de bărbaţi şi femei să raporteze cât de des li s-a întâmplat ca o persoană de sex opus fie

să fi presupus în mod greşit un interes sexual din partea lor, fie să-l fi ignorat. Femeile au întâlnit mai frecvent bărbaţi care au perceput exagerat interesul lor sexual, iar bărbaţii au întâlnit mai des femei care le-au perceput diminuat interesul lor sexual. Cu cât bărbatul considera că are o valoare mai mare ca partener — dezirabilitatea stabilită pe baza aspectului, al istoriei întâlnirilor amoroase şi al reputaţiei — cu atât mai mari erau şansele ca el să creadă că femeile îl plăceau, atunci când nu era aşa. De ce se înşală bărbaţii atât de des în această privinţă?

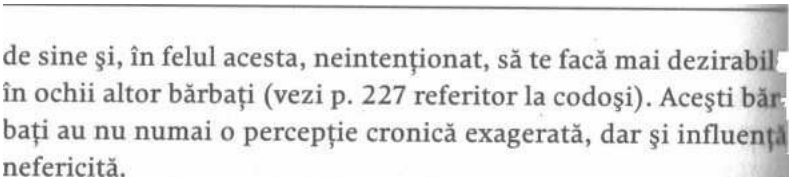
Haselton şi colegii ei, printre care se numără şi David Buss, psiholog evoluţionist, explică fenomenul de autoamăgire a bărbaţilor — înclinaţia lor spre o percepţie exagerată — în termenii managementului erorilor. în principiu, erorile vin în două „arome": fals pozitive, atunci când gândeşti că ceva este adevărat, dar nu este, şi fals negative, atunci când crezi că ceva care este adevărat nu este adevărat. Cercetătorii au ajuns la concluzia că bărbaţii sunt ca alarmele de incendiu — înclinaţi spre erorile fals pozitive. Pentru pompieri, o eroare fals pozitivă înseamnă că se grăbesc într-un loc în care nu a fost de fapt niciun incendiu. Pentru un bărbat părăsit de iubită, o iluzie fals pozitivă înseamnă că insistă pe lângă o femeie care nu a fost niciodată atrasă de el. Oricât de exasperante şi nerentabile sunt erorile fals pozitive, ele sunt o pierdere mai mică decât cele fals negative... ceea ce, pentru pompieri şi romantici deopotrivă, înseamnă flăcări nedescoperite.

înclinaţia bărbaţilor spre o percepţie sexuală exagerată are legătură cu presiunile discriminatorii asupra ambelor genuri. Femeile sunt înclinate spre erori fals negative, astfel încât noi suntem mai înclinate să credem că un bărbat nu este interesat sexual de noi decât să ne înşelăm asupra intenţiilor lui. Să te îndrăgosteşti de bărbatul nepotrivit şi să rămâi însărcinată cu el este un risc uriaş care ar putea distruge orice perspectivă romantică. Mai bine să subevaluezi o oportunitate decât să accepţi pe oricine apare.

Pretenţiile femeilor îi fac pe bărbaţi să fie mai competitivi şi, pentru a concura eficient împotriva altor bărbaţi, bărbaţii nu pot irosi oportunităţile. Din punct de vedere evoluţionist, bărbaţii care «u dat cu piciorul şanselor pe care le-au avut cu femeile sunt întrecuţi în competiţia pentru reproducere de bărbaţii care nu au făcut aşa, astfel încât ei sunt mult mai înclinaţi să creadă că există ceva decât că nu există nimic. Din perspectiva (inconştientă) a unui bărbat, este mai bine să urmăreşti şi să pierzi decât să nu fi urmărit niciodată. Drept urmare, bărbaţii sunt deseori respinşi, iar femeile Hunt deseori vânate.

Este remarcabil faptul că cercetătorii în neuroştiinţe au găsit dovezi ale percepţiei exagerate a bărbaţilor prin intermediul scanărilor creierelor lor. într-un studiu de imagistică prin rezonanţă magnetică funcţională (RMN funcţional) coordonat de Stephen llamann la Universitatea Emory, subiecţilor, bărbaţi şi femei, li N-au arătat imagini sexuale explicite ale unor cupluri, precum şi Imagini de bărbaţi şi femei care aveau interacţiuni nonsexuale. Cercetătorii au observat că amigdala şi hipotalamusul erau mai puternic activate la bărbaţi decât la femei, în timp ce priveau cuplurile care făceau dragoste. Descoperirea nu i-a şocat deloc: acest circuit neurologic este în legătură cu excitarea fiziologică şi eliberarea de hormoni sexuali, iar bărbaţii se ştie că reacţionează mai puternic la imageria sexuală (vezi p. 169). însă cercetătorii nu s-au aşteptat ca amigdala şi hipotalamusul bărbaţilor să devină active, deşi într-o măsură mai mică, chiar şi atunci când priveau imagini cu interacţiuni neutre. Aceasta sugerează că, pentru bărbaţi, chiar şi o întâlnire nonsexuală poate avea subînţelesuri sexuale. Spune-i colegului tău macho de birou să „pună cărţile pe masă", „să gândească liber", „să stabilească o legătură" sau „să-şi păzească spatele" şi există şanse mari ca el să găsească o aluzie erotică.

Desigur, femeile isteţe nu sunt oarbe faţă de înclinaţia bărbaţilor spre o percepţie exagerată şi unele o folosesc în avantajul lor. Aşa cum subliniază cercetătorii, o fată poate avea unele beneficii dacă îl lasă pe un bărbat să creadă că este interesată sexual de el. Dacă un tip crede că există şanse să aibă relaţii sexuale cu tine, este mult mai probabil să-ţi facă unele favoruri, să-ţi flateze stima


de sine şi, în felul acesta, neintenţionat, să te facă mai dezirabil în ochii altor bărbaţi (vezi p. 227 referitor la codoşi). Aceşti bărbaţi au nu numai o percepţie cronică exagerată, dar şi influenţă nefericită.

CE LIMBAJ AL TRUPULUI FOLOSESC BĂRBAŢII

PENTRU A NE ATRAGE ATENTIA?

»

Acum câţiva ani, cercetătorii de la Universitatea Bucknell şi Institutul pentru etologie urbană Ludwig Boltzmann au colaborat într-un studiu de observare a ritualurilor de împerechere a masculilor umani. Punctele de observare au fost instalate în habitaturi adecvate, care sunt, pentru specia noastră, barurile şi cluburile, în aceste locuri de adăpare, masculii şi femelele se amestecau în cea mai apropiată proximitate. Stăteau în două picioare, aveau o înfăţişare îngrijită şi ocazional emiteau semnale nonverbale de împerechere. La sfârşitul studiului, cercetătorii surprinseseră 40 de bărbaţi în acţiune, care încercau să atragă atenţia femeilor.

Contactul vizual, au observat cercetătorii, este indiciul cel mai important, iar bărbaţii care dau târcoale scanează încăperea încercând să prindă privirea femeilor. Ei sunt în căutarea unei femei a cărei, privire să se oprească asupra lor un moment, apoi să privească uşor în lături, pentru a reveni (vezi p. 139). Rareori bărbaţii abordează o femeie fără un joc semnificativ al privirilor. în cazul în care contactul vizual nu se stabileşte înaintea abordării, femeia raportează confuzie şi disconfort, care de obicei preced respingerea. Femeile au trebuit să arunce în medie 13 priviri scurte şi directe înainte ca bărbaţii să-şi învingă inhibiţiile şi să facă o mişcare. (Cercetătorii nu au observat vreo femeie care să abordeze bărbaţii, deşi contactul vizual reprezintă din punct de vedere tehnic prima mişcare.)

între contactul vizual şi abordarea propriu-zisă, bărbaţii fac multe alte gesturi inconştiente pentru a atrage atenţia unei femei. Un tip îndrăzneţ este posibil să facă „mişcări de maximizare a spaţiului personal": fie îşi întinde picioarele, dacă este aşezat, fie Işi întinde braţele pe spătarul scaunelor din jur sau peste umerii altor bărbaţi. Este posibil să-şi agaţe degetele de buzunarele pantalonilor sau de găicile curelei, astfel încât mâinile să-i încadreze zona genitală. Aceste posturi nu numai că îl scot în evidenţă vizual, Insă îl şi definesc drept dominant printre prietenii lui. Posturile corporale deschise transmit putere socială, potenţă şi personalităţi persuasive, în timp ce posturile cu braţele încrucişate şi umerii strânşi comunică timiditate şi o poziţie inferioară în ordinea Nocială a hrănirii. Bărbaţii care au abordat o femeie într-un final făcuseră înainte o medie de 19 gesturi de maximizare a spaţiului, aruncând în permanenţă priviri femeii-ţintă, pentru a se asigura că ea privea şi era în continuare interesată.

Nu orice bărbat are curajul de a aborda o femeie sau poate obţine „undă verde", însă mulţi bărbaţi din studiu şi-au exprimat interesul prin semnale de automanipulare: mângâierea bărbiei, frecarea feţei şi scărpinarea obrajilor. Evident, acestea sunt modurile subtile în care bărbaţii atrag atenţia asupra feţelor lor, în special asupra zonelor în care creşte barba, care sugerează masculinitatea şi se dezvoltă sub influenţa testosteronului. Aceste gesturi pot fi, de asemenea, semne de nervozitate şi anxietate şi un efort de a înlătura disconfortul.

Femeile sunt acelea care fac selecţia. Chiar şi când vorbeşti cu prietenele tale la foc automat şi cu vocea cea mai sonoră, legănând paharul de vin şi telefonul mobil, poţi să fii cu ochii pe un tip din partea opusă a încăperii, nu-i aşa? Aceasta include preluarea tiparelor lui gestuale. Bărbaţii care fac gesturi frecvente cu mâna, mai ales cu palmele în sus, sunt percepuţi ca având personalităţi comunicative şi agreabile, care le conferă un succes mai mare

pe lângă femei. Atingerea este şi ea importantă. Bărbatul care îl bate în glumă pe spate pe prietenul său este perceput ca având o amprentă

socială mai mare decât cel atins, iar femeile găsesc în general acest lucru mai atrăgător. Bărbaţii care răspund la bătaia pe spate suni percepuţi ca având un statut social mai înalt decât tipii care nu ating sau nu sunt atinşi de alţii. Pune împreună mai mulţi bărbaţi şi ierarhia socială apare instant.

Având în vedere toate aceste priviri, întinderi de picioare, lovituri pe spate şi scărpinări, antropologii au tras concluzia că bărbaţii seamănă cu maimuţele în ceea ce priveşte limbajul trupului referitor la împerechere. Schimbă habitatul de la junglă la un bar de fiţe, adaugă câteva beri şi vei vedea cât de convingător se pot maimuţări bărbaţii şi cât de mult le place femeilor asta.

CÂT DE PERSUASIVĂ ESTE 0 ATINGERE?

Vrei să-ţi sporeşti şansele ca lucrurile să meargă aşa cum doreşti? Atinge persoana care poate să-ţi dea ceea ce vrei. Când un experimentator le-a spus unor trecători că are nevoie de o monedă pentru a da un telefon, doar 29% dintre ei s-au căutat prin buzunare, însă, când cererea a fost însoţită de o scurtă atingere a braţului, mai mult de 50% s-au conformat. într-un alt experiment, angajaţii unei băcănii le-au oferit cumpărătorilor oportunitatea de a gusta noile produse. Doar când au fost atinşi pe braţ cumpărătorii au fost mai dispuşi să se oprească şi să guste ceea ce era la ofertă. Candidaţii care erau atinşi, în timp ce susţineau un interviu pentru un loc de muncă, era mai probabil să fie de acord cu voluntariatul. Elevii atinşi în clasă erau mai dispuşi să meargă la tablă. Clienţii atinşi de chelneriţe comandau mai mult alcool şi lăsau bacşişuri mai mari.

în acest context, nu e nicio surpriză că o atingere uşoară poate face, de asemenea, o persoană mai agreabilă în contextul unor întâlniri amoroase. Nicolas Guéguen, psiholog social la Universitatea Bretagne-Sud din Franţa, a trimis într-un club, timp de trei săptămâni, un tânăr drăguţ de douăzeci şi ceva de ani, cu nume de cod

Antoine. Antoine a primit instrucţiuni să abordeze femeile şi să |c întrebe dacă ar vrea să danseze blues cu el şi, la jumătate dintre femei, să le atingă uşor antebraţul în timp ce îşi făcea expunerea. Kemarcabil, 65% dintre femeile pe care le-a atins au fost de acord ml danseze cu el, în comparaţie cu doar 43% dintre femeile care ou consimţit fără vreun fel de contact fizic.

Mai târziu, la o a doua încercare, frumosul Antoine a fost trimis nA abordeze tinere femei pe stradă. Sarcina lui era să-i spună fiecăreia că i se părea drăguţă şi să-i ceară numărul de telefon pentru o întâlnire viitoare. Din nou, el a atins jumătate dintre femei în timp ce făcea această cerere. Oricât de surprinzător şi înfricoşător sună abordarea lui Antoine, aproape 19% dintre femeile pe care le-a atins i-au dat numărul de telefon, faţă de doar 10% dintre cele cu care nu a avut niciun contact fizic. Apoi o experimentatoare aborda femeile pe care le atinsese Antoine şi le întreba care era impresia lor despre el. S-a dovedit că femeile pe care Antoine le-a atins l-au găsit mai atractiv sexual, mai dominant şi mai puternic.

Chiar şi cea mai scurtă atingere este puternică, pentru că este un indiciu al dominanţei şi statutului, conform studiului lui Guéguen. Bărbaţii ating femeile mai mult decât invers şi de multe ori asta funcţionează în favoarea bărbaţilor, pentru că femeile preferă în general bărbaţi cu statut înalt şi dominanţi. Desigur, atingerea se schimbă odată cu contextul. O atingere simplă poate transmite, de asemenea, prietenie, sinceritate şi înţelegere. Cultura afectează percepţia atingerii — dacă provii dintr-o cultură cu contacte reduse, este posibil să o eviţi. Acelaşi lucru este valabil şi dacă nu-ţi place persoana care te atinge sau dacă eviţi intimitatea. Când femeile ating bărbaţii, gestul este interpretat drept prietenie. însă, din cauza înclinaţiei bărbaţilor spre o percepţie exagerată, chiar şi atingerea umărului unui bărbat cu vârful degetelor poate fi interpretată drept interes sexual.

Este logic faptul că atingerea sporeşte de obicei calităţile atrăgătoare ale unei persoane, dar acesta este un lucru la care ne gândim rar. încearcă-1 data viitoare când vrei să faci impresie, dar evita

atingerile puternice. Aşa cum a spus Voltaire: „Ca să te bucuri de viaţă, trebuie să atingi uşor mare parte din ea“,

Fii tu cea care domină

în relaţiile tale, cine deţine controlul? Printre cupluri există deseori un dezechilibru între cel care atinge şi cel care este atins, ceea ce poate reprezenta balanţa puterii în relaţie. Femeile, încă de când erau fetiţe, sunt atinse mai mult decât bărbaţii, iar aceştia tind să aibă controlul atingerilor. într-un studiu efectuat pe 15 000 de cupluri heterosexuale, cercetătorii au demonstrat că, atunci când iubiţii se ţin de mână în public, mâna bărbatului este de cele mai multe ori mâna dominantă, deasupra celei a femeii.

Un alt studiu a constatat că femeile se aflau de cele mai multe ori de partea mâinii dominante a bărbatului (în dreapta lui, dacă el era dreptaci, şi în stânga, dacă era stângaci). Indiferent dacă eşti la o întâlnire sau într-o relaţie de lungă durată, fii atentă cine domină atunci când vă ţineţi de mână, vă atingeţi, sărutaţi, vă susţineţi privirile, iniţiaţi contactul sexual, mergeţi în acelaşi ritm şi începeţi sau sfârşiţi un moment de intimitate. Acestea fiind spuse, există şi alte forme străvechi ale puterii, care sunt deseori domeniul femeilor, cum ar fi amânarea intimităţii şi rezistenţa opusă intimităţii. Touché.

CARE ESTE INTENŢIA ASCUNSĂ DIN REPLICILE DE AGĂŢARE ALE BĂRBAŢILOR?

i i

Un bărbat se strecoară lângă tine la bar. Nu-ţi dai seama exact cum arată, în lumina difuză, însă poţi să-l auzi... din nefericire. Cu o voce bubuitoare, răcneşte: „Hei, n-oi fi eu Fred Flintstone, dar pun pariu că-ţi fac patul să se zgâlţâie!“

Replica „Fred Flintstone" este una dintre replicile de agăţat prezentate în două studii despre flirturile masculine, realizate de psihologii britanici Matthew Cooper, Rory Morrison, Christopher Bale |l colegii lor. Dacă ar fi să-i întrebi despre motivul pentru care un bărbat ar putea folosi vreodată o replică tip „Fred Flintstone", ţi-ar răspunde că este o manifestare sexuală. Dar de ce ar vrea cineva, Ic întrebi, să manifeste prost gust? Care este sensul ascuns aici?

Răspunsul este că, fie că răspunzi sau nu cu căldură la o astfel de replică de agăţare, faptul spune ceva despre personalitatea ta şl despre ceea ce cauţi la un partener. Cu cât abordarea este mai controversată sau sexuală sau amuzantă, cu atât reprezintă un filtru mai bun. Conştient sau nu, un bărbat foloseşte aceste replici ca pe o modalitate de a respinge (sau de a nu pierde timpul cu) femei care nu caută pe cineva ca el. Un bărbat care foloseşte replica „Fred Flintstone" este mai probabil să caute o aventură, nu iubirea vieţii lui, şi orice femeie căreia nu-i vine să-l ciomăgească pe neander-thalian trebuie că şi ea îşi doreşte doar sex. Ca prietena mea, Rita. Intr-un bar, un bărbat s-a furişat lângă ea şi a întrebat-o, pe post de introducere, dacă a făcut vreodată sex pe o maşină de spălat. Ea şi-a dat ochii peste cap şi a râs. Limbajul obscen nu a deranjat-o. Ua chiar s-a gândit că el era amuzant şi sexy şi au avut apoi o partidă fabuloasă de sex.

Psihologii au cerut mai multor sute de bărbaţi şi femei să se gândească la diversele mutări de deschidere pe care le fac bărbaţii când agaţă o femeie, ce succes au în general, ce tip de bărbat încearcă fiecare replică şi ce tip de femeie se lasă convinsă. Subiecţilor li s-a cerut să completeze un test standardizat de personalitate, care le măsura nivelul de psihotism (cât de rebeli sau imprudenţi erau), extraversie (sociabilitate) şi nevrotism (emoţionalitate, depresie şi anxietate).

în general, femeile au reacţionat cel mai bine la replicile care reflectau caracterul, cultura, resursele, spiritul spontan şi abilitatea de a prelua controlul asupra situaţiei — calităţi care indicau „parteneri buni" (care s-au prezentat unei femei după ce i-au luat apărarea la coadă la autobuz, care i-au spus că băutura este din partea casei şi apoi s-au prezentat drept patronii clubului sau care au rugat-o să-i ajute să aleagă un ceas scump). Replicile amuzante („M-ai uitat?" sau „Pot să-ţi cumpăr o insulă?") au fost evaluate

drept oarecum eficiente şi au exclus la filtrare femeile introvertite, care le-au apreciat mai puţin decât alte tipuri de personalitate, Complimentele („Eu sunt în întârziere şi tu eşti răpitoare" sau „Eşti atât de atrăgătoare, că poţi să exemplifici legea atracţiei corpurilor!") nu au avut chiar aşa mare succes la majoritatea femeilor şi probabil au fost percepute ca prea dezinvolte. Cu toate acestea, femeile cu scoruri mari la nevrotism s-au încins la aceste replici exuberante mai mult decât alte tipuri de personalităţi. Evaluate ca fiind cel mai puţin eficiente de cele mai multe femei, dar mai puţin respingătoare de cele cu scoruri mari la psihotism, au fost abordările cu încărcătură sexuală, cum a fost replica „Fred Flintstone", ca şi cea directă „Vrei să facem sex?" (Partea nevralgică a

studiului este faptul că nu a implicat situaţii din viaţa reală, în care înfăţişarea individului şi modul de abordare pot face replicile proaste să sune bine sau invers.)

Faptul că de obicei femeile marşează la replicile de tip „partener bun" care reflectă caracterul, cultura, starea materială şl poate umorul individului corespunde teoriei că femeile preferă în general bărbaţii care au potenţial de parteneri pe termen lung. însă femeile nu caută întotdeauna iubirea vieţii lor; unele caută intenţionat băieţi răi pentru relaţii superficiale. Acesta este motivul pentru care replicile „Fred Flintstone" şi altele asemănătoare funcţionează uneori. Poţi să-mi numeşti prietena psihotică, însă ea a căzut în capcana întrebării despre „sex pe maşina de spălat" pentru că dorea un bărbat sexy şi rebel în acel moment în viaţa ei. Nu era o bază solidă ca o rocă, dar nici nu se presupunea că va fi. însă a fost o rostogolire pe cinste.

DE CE ESTE ÎMBUJORAREA SEXY?

Freud a numit îmbujorarea „erecţie deplasată". Nu i te poţi împotrivi mai mult decât poate face un adolescent în privinţa erecţiei sale. Această înroşire se află sub controlul sistemului nervos simpatic,

acelaşi care face ca pupilele să ţi se dilate, inima să bubuie, axilele

transpire şi picioarele să ţi se înmoaie, printre alte acte involuntare. (Cu cine este simpatic sistemul simpatic? Nu cu tine, se pare.)

Când este vorba despre atracţie, îmbujorarea, numită şi „semnal color", revelează ceva despre starea ta psihică. Afluxul de sânge în delicatele tale vene faciale este un indiciu universal care semnalează că o persoană este excitată, îndrăgostită sau ruşinată. Spune, timid: Sunt îndrăgostită şi mă ruşinez! O nuanţă strălucitoare de roz poate fi indiciul de care unii bărbaţi au nevoie pentru a-şi da ticama că ea este interesată sentimental. îmbujorarea este un fel de semnalizare a inimii.

îmbujorarea este şi o modalitate de semnalizare a tinereţii, îmbujorarea lentă şi arzătoare spune: Am suficientă experienţă cu să ştiu ce se întâmplă, dar şi suficientă inocenţă ca să mă simt încurcată sau excitată. într-un studiu realizat la Universitatea Statului California din Davis, 64% dintre indivizii cu vârste până !n 25 de ani au raportat că roşesc mai mult de o dată pe săptămână (iar 36% că roşesc zilnic), comparativ cu doar 28% dintre persoanele peste 25 de ani. (Gândeşte-te: când ai roşit tu ultima dată?)

O îmbujorare sugerează, de asemenea, sănătate şi excitare sexuală. Dacă poţi roşi, corpul tău este capabil de zguduiri psihologice dramatice. Inima ta pompează mai puternic decât de obicei (mulţumită, din nou, sistemului nervos simpatic), iar sângele care năvăleşte este plin de hemoglobină bogată în oxigen. Din nou, cu Cât îmbătrâneşti, cu atât mai puţină culoare vor avea obrajii tăi.

Există o mică teorie evoluţionistă interesantă referitoare la îmbujorare. Conform neurobiologilor de la Caltech, îmbujorarea era atât de importantă pentru strămoşii noştri primatele, care depindeau de indiciile colorate pentru a percepe emoţiile şi semnalele sexuale, încât este legată de dezvoltarea vederii în culori. Ochii umani sunt optimizaţi pentru a selecta lungimea de undă a culorii roşii, care corespunde schimbărilor subtile ale tonului pielii. Majoritatea oamenilor pot detecta îmbujorarea pe o piele de orice culoare.

Din alt punct de vedere evoluţionist, îmbujorarea poate explica, de asemenea, de ce oamenii — chiar şi bărbaţii cei mai bărboşi — au obrajii lipsiţi de păr. La alte primate, excitarea este exprimată de altă parte a corpului. Când o femelă cimpanzeu este în călduri, fesele ei sunt cele care se îmbujorează.

DE CE TE FACE MAI PLĂCUT MIMETISMUL? |

Gândeşte-te la o întâlnire care a mers bine — cât de naturală a fost interacţiunea, cât de acordată te-ai simţit cu partenerul. Doar dacă ai fi fost foarte atentă la tine ai fi putut să-ţi dai seama că ai imitat accentul, tonalitatea, pauzele şi chiar sloganurile partenerului de întâlnire. Este posibil să-i fi oglindit şi limbajul corpului — cu coatele pe genunchi şi acel mic zâmbet şi muşcătura buzei. Iar când el a devenit optimist şi expansiv, probabil că şi tu te-ai simţit foarte fericită şi ai făcut aceleaşi gesturi largi. Dacă şi el a simţit acelaşi lucru, este posibil ca şi el să te fi

oglindit pe tine.

Tanya Chartrand şi John Bargh, psihologi la Duke, respectiv Yale, au coordonat un studiu deosebit despre mimetism. în timp ce se afla într-o încăpere şi purta o discuţie cu un subiect, experimentatorul imita subtil, dar deliberat postura subiectului. Dacă acesta se înclina în faţă, experimentatorul făcea la fel, dacă subiectul se lăsa pe spate, şi experimentatorul se lăsa. Acest lucru se întâmpla atât de natural, încât subiectul nu-şi dădea seama că este imitat în cursul interacţiunii normale. Mai târziu, când subiecţilor li s-a cerut să evalueze experimentul, cei al căror comportament fusese imitat au raportat că le-a plăcut experimentatorul şi că interacţiunea fusese lină, în timp ce participanţii cărora nu li se oglindise comportamentul au acordat scoruri mai mici. într-un studiu similar, subiecţii care îşi doreau să se înţeleagă cu experimentatorul, într-un efort de a realiza împreună o sarcină, au imitat inconştient tremurul piciorului experimentatorului şi gesturile cu care acesta îşi atingea faţa.

Psihologii au stabilit că, dacă ai un motiv să te apropii de o persoană — de exemplu, dacă trebuie să lucraţi împreună sau eşti Interesat sexual de ea —, ai mai multe şanse să îi imiţi expresiile şi limbajul trupului. Imitarea are loc şi în situaţii de grup. Se dezvoltă un fel de sincronicitate firească, aşa cum se întâmplă în stolurile de păsări şi în bancurile de peşti. Dintr-o perspectivă evoluţionistă, Abilitatea de imitare a fost esenţială într-un mediu în care supravieţuirea depindea de coeziunea grupului. Adoptând inconştient Comportamentul altora, strămoşii noştri au devenit mai prietenoşi yl mai comunicativi.

Găseşte-ţi un partener a cărui dispoziţie să ţi se potrivească

Cu cât eşti mai empatic, cu atât ai mai multe şanse să detectezi dispoziţia partenerului tău şi să o oglindeşti, ca parte a modului tău de ataşament. în studiile despre persoanele depresive aflate într-o relaţie, jumătatea nefericită a cuplului devine deseori un „motor de dispoziţie[11] neintenţionat, împingându-şi partenerul într-o stare similară, deşi mai difuză. Contagiunea dispoziţiilor este un fenomen comun; chiar şi imitarea expresiilor faciale nefericite ale celeilalte persoane sau a tonului vocii îţi poate induce aceeaşi stare. (De asemenea, aceasta explică de ce te simţi tensionat după un film horror sau agresiv după ce urmăreşti o dezbatere.) Partea bună este că poţi trăi indirect şi fericirea. Aşadar, alegerea unui partener este ca selectarea unui canal TV. Hotărăşte-te ce-ţi place, pentru că la asta te vei acorda.

Oglindindu-ţi partenerul de întâlnire, nu doar îl vrăjeşti, ci şi manifeşti înţelegere, empatie şi conectivitate la nivel neurologic. Este un cerc vicios: faptul de a plăcea pe cineva duce la imitare, iar imitarea te face să placi pe cineva. Aceasta se întâmplă din cauză că imitarea deseori îţi influenţează emoţiile în mod autentic. Este motivul pentru care oamenii fericiţi te revigorează, iar cei deprimaţi te doboară. Specialiştii în neuroştiinţe au găsit dovezi că imitarea emoţională se datorează unui mănunchi de neuroni situaţi în girusul inferior drept din lobul frontal, cunoscut drept sistemul neuronilor oglindă (mirror neuron system — MNS). MNS, care a fost găsit şi la maimuţe sau la alte animale, se activează când imiţi comportamentul altora. Neuronii-oglindă îţi permit să înţelegi acţiunile, intenţiile şi emoţiile altei persoane.

Folosind RMN funcţional, cercetătorii în neuroştiinţe au constatat că, atunci când oamenii imită feţele furioase, triste sau fericite, neuronii lor oglindă reflectă în esenţă activitatea pe care o văd, ca şi când ar avea o trăire directă. (Testează-te la un moment dat şi imită deliberat expresiile altei persoane; este posibil să observi o schimbare de dispoziţie.) De fapt, tot ce au de făcut oamenii cu o oarecare empatie este să-şi imagineze situaţia emoţională a altei persoane în propriul lor creier şi să urmeze tipare de activitate similare. Imitarea poate implica, de asemenea, şi feedback facial — teoria conform căreia expresiile faciale ne modulează sentimentele datorită unei căi comune între zona motorie (a mişcării) şi cea emoţională a creierului. Activitatea neuronilor-oglindă s-a dovedit a fi mai puternică la femei decât la bărbaţi şi există dovezi că neuronii-oglindă din creierul persoanelor cu autism sunt mai puţin activi.

încearcă să-ţi surprinzi propriile expresii faciale când simţi o legătură reală cu un partener de întâlnire. Probabil îi imiţi expresiile, ceea ce, în schimb, îţi poate modula dispoziţia. Sau poate că îi imiţi dispoziţia, ceea ce îţi va modula expresiile. Dacă el îţi imită expresiile, acest lucru îi poate modula dispoziţia, ceea ce, în consecinţă, îţi afectează ţie expresiile şi dispoziţia. După o vreme, vezi că totul este interconectat — expresiile şi sentimentele tale şi ale lui.

DE CE ÎNTORCI CAPUL SPRE DREAPTA ATUNCI CÂND TE SĂRUŢI CU CINEVA?

i

Spionându-i pe îndrăgostiţi prin aeroporturi, gări, parcuri, plaje şi alte locuri publice, biopsihologul Onur Güntürkün a observat rutina coregrafiei. Cele mai multe cupluri, pregătindu-se să se sărute, îşi întorceau capul spre dreapta, şi nu spre stânga. Oriunde mergea Güntürkün — Statele Unite, Germania, Turcia — era acelaşi tipar, iar septuagenarii îl urmau la fel de frecvent ca şi adolescenţii. Din 124 de cupluri, aproape 65% şi-au rotit şi înclinat capul spre dreapta înainte de a-şi atinge buzele.

După câţiva ani, un grup de psihologi irlandezi din Belfast a replicat studiul voaiorist al lui Güntürkün. De această dată, din 125 de cupluri care se sărutau, 81% şi-au întors capul spre dreapta. Având grijă să elimine influenţa pe care cei care se sărută ar putea-o avea unul asupra celuilalt, cercetătorii a cerut unui număr de 240 de voluntari să sărute faţa unei păpuşi. Tiparul s-a perpetuat: 77,5% şi-au înclinat capetele spre dreapta înainte de a săruta gura păpuşii. Indiferent dacă individul era dreptaci sau stângaci, şansele ca el să se întoarcă spre dreapta pentru a săruta pe cineva erau mai mari decât să se întoarcă spre stânga.

Conform lui Güntürkün, motivul pentru care cei mai mulţi oameni sărută spre dreapta este acela că noi avem o preferinţă motorie (de mişcare) pentru partea dreaptă. în uter, începând cu săptămâna a 12-a de gestaţie, cei mai mulţi fetuşi îşi întorc capul spre dreapta şi, de asemenea, îşi mişcă mâna dreaptă mai mult decât stânga. Din cauză că preferinţa motorie pentru partea dreaptă apare atât de repede, cercetătorii au conchis că este genetică şi se află în legătură cu dezvoltarea musculară şi vertebrală. Preferinţa înnăscută a fetusului pentru mişcarea pe partea dreaptă poate juca un rol în dezvoltarea neurologică subsecventă, cauzând sau accentuând diferenţele de percepţie şi control motor dintre emisfera stângă şi cea dreaptă ale creierului (la fel ca şi percepţia spaţială şi îndemânarea).

Bebeluşii dorm de cele mai multe ori cu capul întors spre dreapta. 2/3 dintre noi preferăm piciorul drept, ochiul drept şi urechea dreaptă. 90% suntem dreptaci. Şi nu suntem singurii: peştii cotesc spre dreapta când un prădător îi ameninţă din faţă, puii păsărilor întoc capul spre dreapta când ies din ou, iar şobolanii o iau la dreapta când încearcă să scape dintr-un labirint (interesant este că şobolanii cu o înclinaţie spre stânga tind să aibă sisteme imunitare mai slabe).

Şi emoţiile se pare că ne influenţează o uşoară preferinţă pentru întoarcerea pe partea dreaptă. Expresiile se manifestă mai intens pe partea stângă a feţei, ceea ce înseamnă că, atunci când întorci capul spre dreapta, îţi expui mai mult partea stângă, cea emotivă. Aceasta se întâmplă pentru că emisfera dreaptă a creierului, care controlează jumătatea stângă a feţei, este legată de dispoziţie, pe când emisfera stângă a creierului, care controlează partea dreaptă a feţei, este mai analitică.

într-adevăr, atunci când cercetătorii Michael Nicholls, Danielle Clode şi colegii lor de la Universitatea din Melbourne le-au cerul subiecţilor să ia o poză emoţională, ca într-o fotografie de familie, indivizii de ambele genuri şi-au înclinat capul spre dreapta mai des decât atunci când li s-a cerut să pozeze ca un om de ştiinţă raţional, cu autocontrol (circa 60%, faţă de 40%). în alte cadre, genul poate face diferenţa. într-un studiu asupra a 1 474 de tablouri, aproape 40% dintre portretele de femeie, cum este Mona Lisa, au fost înfăţişate cu capul aplecat spre dreapta, prin aceasta revelând mai mult din partea stângă, cea emotivă, a feţei, comparativ cu doar 56% dintre portretele de bărbaţi.

Când Niholls, Clode şi colegii lor au studiat efectul pozelor pe dreapta sau pe stânga asupra emoţiei percepute, ei au conchis că feţele s-au întors doar cu 15 grade Spre dreapta, ceea ce expune un pic mai mult din partea stângă a-feţei, dezvăluind semnificativ mai multă emoţie decât fotografiile luate din faţă sau cele ale feţelor întoarse spre stânga, chiar când imaginile sunt întoarse în oglindă. (Cu toate acestea, partea dreaptă a feţei este deseori percepută ca fiind mai frumoasă şi mai puternică; vezi p. 24). Faptul de a-ţi arăta partea stângă, emoţională, a feţei îţi poate influenţa comportamentul în momentul sărutului — poate că preferi să te înclini spre dreapta când eşti mai sentimental şi spre stânga, când eşti mai conştient de sine —, deşi cercetătorii sugerează că preferinţa motorie exercită o influenţă mai mare. Până la urmă, când

sărută păpuşi, oamenii îşi înclină capul spre dreapta aproape la fel de des precum o fac când sărută oameni.

Deosebeşte dreapta de stânga

Cei mai mulţi dintre noi au o preferinţă motorie inconştientă pentru partea dreaptă. Este util de ştiut acest lucru, dacă ţi-a fost vreodată frică de un prim sărut — şansele sunt de cel puţin 66% ca el să-şi Incline capul spre dreapta, aşa că şi tu ar trebui să faci la fel. (Interesant este că şi stângacii înclină capul predominant spre dreapta, când sărută.) Faptul că ştim că două treimi dintre noi au o preferinţă pentru partea dreaptă poate fi util şi din alte puncte de vedere. Când intri într-o sală de teatru sau în altă încăpere aglomerată, sunt şanse mai mari să găseşti locuri în partea stângă a sălii, întrucât, aşa cum au demonstrat studiile, cei mai mulţi oameni migrează instinctiv spre dreapta. (Magazinele pricepute ştiu acest lucru şi expun cele mai noi produse în dreapta intrării). La fel, ieşi din metrou sau de pe un stadion prin stânga, pentru a evita mulţimea. Este, de asemenea, util de cunoscut aspectul emoţional al preferinţei pentru partea dreaptă. Conform cercetătorilor de la Universitatea din Melbourne, când eşti expresiv şi sentimental, este mai posibil să îţi întorci inconştient capul spre dreapta, arătând mai mult partea stângă, mai transparentă la emoţii. De asemenea, când simţi că deţii controlul sau eşti mai timid, este posibil să-ţi întorci capul spre stânga, expunându-ţi partea dreaptă mai atractivă şi mai „puternică". Chiar şi o rotire minoră a capului poate afecta în mod dramatic modul în care te percep ceilalţi.

DE CE SĂRUTĂM CU LIMBA?

La prima vedere, acest tip de sărut nu este prea sexy. îţi bagi limba pe gâtul partenerului, făcând schimb de salivă şi de tone de bacterii. Treizeci şi patru de muşchi faciali sunt angajaţi în totalitate. Buzele tale sunt umflate de tot sângele care goneşte prin corpul tău, din cauza inimii care pompează de două ori mai repede decât ritmul normal. Pupilele ţi se dilată, pântecul te furnică şi simţi că ai febră.

Sărutul cu limba poate că nu sună bine, dar când e potrivit, cu siguranţă se simte bine. Conform unui studiu realizat pe mai mult de 1000 de studenţi de la Universitatea din Albany, cele mai multe femei consideră primul sărut ca fiind un moment decisiv. Doar 10% dintre femei spun că nici nu se gândesc să facă dragoste cu un tip fără să se sărute mai întâi, în timp ce bărbaţii nu cred că astfel de preliminarii sunt prea importante. Cu toate acestea, sărutul este un test de compatibilitate. Buzele partenerului sunt suple şi sensibile sau strânse şi tensionate? Cum te ţine în braţe — înfometat, cu pasiune şi uimire? Sau slab şi ceremonios? Este măcar genul care sărută?

Buzele tale au o densitate mare de neuroni senzoriali. Dacă îţi place sărutul partenerului tău, terminaţiile nervoase emit semnale fericite către cortexul cerebral, pentru ca acesta să elibereze neurotransmiţători, inclusiv dopamine şi endorfine. Dopamina alimentează sistemul de recompensă al creierului, ceea ce te motivează să continui să săruţi. Endorfinele, cunoscute şi ca analgezice naturale, sporesc plăcerea (posibila explicaţie a modului în care un sărut poate transforma o broască în prinţ). Nivelurile de cortizol, hormonul stresului, scad la cuplurile care se sărută. Sărutările pot, de asemenea, să-ţi inunde creierul cu oxitocină, „drogul îmbrăţişării[11], Care întăreşte ataşamentul faţă de cealaltă persoană şi te face să-ţi fie cald şi să te simţi cuibărit (vezi p. 130).

Psihologii evoluţionişti cred că sărutatul este parte dintr-un ritual de curtare, în scopul evaluării chimiei şi compatibilităţii cu un potenţial partener, motiv pentru care cel puţin 90% dintre culturile lumii îl practică. Apropiindu-te de partener şi chiar gustându-i saliva, îi captezi „amprenta chimică". Saliva şi transpiraţia lui conţin feromoni potenţiali care fie te atrag, fie te resping. îţi place gustul lui sau, aşa cum mi-a spus o prietenă după un dezastruos efort de explorare, „ceva a murit atunci şi acolo"?

Sărută ca să fii sănătos

Pe lângă eliberarea de neurotransmiţători şi hormoni ai „stării de bine“, sărutul poate întări sistemul imunitar. Hajime Kimata, un cercetător japonez, a instruit 50 de pacienţi cu eczeme şi rinite alergice să-şi sărute iubiţii sau soţii timp de fix jumătate de oră, în timp ce ascultă muzică lentă. înainte şi după fiecare partidă de sărutat, el a măsurat nivelurile componentelor sistemului imunitar pentru fiecare subiect în parte. Sărutul a scăzut producţia de anticorpi alergen-specifici, reducând astfel reacţiile alergice care duceau la eczeme şi simptome alergice. în felul acesta, dacă te săruţi mai mult, ai nevoie de mai puţine farduri.

[1]

William Shakespeare, Opere complete, voi. 6, Editura Univers, Bucureşti, 1987 (trad, de Leon D. Levitchi), actul IV, scena 5, p. 77. (N.t.)

Capitolul 7

o

Sex si seducţie

) j

„M-a privit în ochi, fixându-mă ca pe o libelulă în insectar.

Mi-a vorbit la ureche cu voce joasă, nu cu şoaptă.

«Nu te mişca. Desfă-ţi picioarele doar un pic», a spus.

Buzele lui abia dacă-mi atingeau urechea.

$i continua să-mi spună ce mi-ar face mie, cu mine, deasupra mea."

Kelly Clayton, „What I Saw in Him"

DE CE AU PARTE BĂRBAŢII DE MAI MULT SEX ÎNTÂMPLĂTOR?

într-un experiment sociologic clasic, o fată drăguţă şi un băiat simpatic abordau străini de gen opus în campusul unei universităţi şi întâmplător, în cursul conversaţiei, îi întrebau dacă le-ar plăcea să facă sex. 75% dintre bărbaţii abordaţi au spus da, iar cei care au refuzat şi-au tot cerut scuze în mod repetat, oferind motive cum ar fi că trebuiau să meargă la cină cu părinţii logodnicii. însă nici măcar o femeie nu a acceptat oferta generoasă a tânărului. Nu vrem să spunem că femeile nu au relaţii sexuale întâmplătoare. Au şi ele, desigur — dar diferenţa majoră între femei şi bărbaţi este că femeile, în general, nu doresc atât de multe relaţii pe termen scurt, cum doresc (şi, uneori, chiar şi au) bărbaţii.

Proiectul Internaţional de Descriere a Sexualităţii (International Sexuality Description Project — ISDP), un studiu asupra a mai mult de 16 000 de subiecţi la nivel internaţional, a confirmat un fapt bine-cunoscut: bărbaţii, indiferent de vârstă, stare civilă sau orientare sexuală sunt universal mai interesaţi decât femeile să aibă foarte multe partenere ocazionale (parteneri ocazionali). în aproape orice colţ al planetei, 1 din 4 bărbaţi dorea să aibă mai mult de o parteneră sexuală în luna următoare. Doar o femeie din treisprezece dorea acelaşi lucru, iar aceasta se întâmpla în Europa de Est, unde femeile au raportat cele mai multe aventuri. Mai puţin de una dintre 33 de femei americane au declarat că ar dori să aibă relaţii sexuale cu mai mult de un bărbat pe lună (cu excepţia, probabil, a fantasmelor lor). Şi, printre oamenii excitaţi de peste tot din lume, care au admis că sunt într-o căutare activă de parteneri de sex întâmplător, doar 20% dintre femei căutau mai mult de un iubit, faţă de 50% dintre bărbaţi care căutau mai mult de o iubită (deşi probabil nu le vor avea).

Chiar dacă eşti o femeie care caută o relaţie pe termen scurt, statistic există puţine şanse să te culci cu cineva pe care tocmai l-ai întâlnit. într-un studiu care a implicat 150 de studenţi din SUA, bărbaţii au declarat în medie că au relaţii sexuale cu o femeie la mai puţin de o săptămână de când au cunoscut-o, în timp ce femeile au fost mai puţin dispuse s-o facă mai repede de câteva luni. (Cu toate acestea, într-un studiu transcultural amplu, femeile din Europa de Vest, Australia şi Noua Zeelandă au fost mult mai dispuse să aibă relaţii sexuale cu un tip la doar câteva săptămâni după

ce l-au întâlnit.) Depinde de fiecare cultură cât de mult apreciază bărbaţii castitatea la o parteneră. Bărbaţii din Africa, Orientul Mijlociu şi America de Sud în general apreciază cel mai mult castitatea, în timp ce bărbaţii din Europa de Vest, Australia şi Noua Zeelandă o apreciază cel mai puţin, afirmând că experienţa sexuală este irelevantă la o parteneră. De fapt, lipsa de experienţă ar putea fi dubioasă. Cele mai multe culturi se află undeva la mijloc.

Dintr-un punct de vedere evoluţionist, femeile au foarte puţine motive să aibă mulţi iubiţi. Un bărbat poate avea relaţii sexuale cu 100 de femei într-un an şi să aibă 100 de copii. Genele lui se pot împrăştia până foarte departe şi, din această perspectivă, are motiv să fie playboy. Dacă o femeie are relaţii sexuale cu 100 de bărbaţi, ea va avea un singur copil la sfârşitul acelui festival al iubirii care a durat un an întreg (doar dacă nu naşte gemeni). Nu există niciun beneficiu reproductiv pentru femei, dacă au atât de mulţi amanţi; de fapt, este o metodă de descurajare. Oricare dintre aceşti ţipi se poate dovedi că este tatăl copilului pe care trebuie să-l porţi în pântecul tău timp de nouă luni, apoi să-l creşti până la maturitate şi dincolo de ea. Cea mai bună strategie, cel puţin în timpurile de dinaintea anticoncepţionalelor, era să fie mai selective cu partenerii lor şi, astfel, să aibă mai puţini.

Bărbaţii şi femeile deopotrivă sunt de acord că principalul motiv pentru o relaţie pe termen scurt este simpla atracţie fizică. Când femeile au relaţii sexuale ocazionale, ele tind să aleagă bărbaţi dominatori din punct de vedere social sau fizic (un şef sau un profesor univesitar) sau care arată bine (colegul drăguţ de serviciu sau tipul atletic de la sală). Femeile preferă bărbaţii înalţi, bine făcuţi, simetrici, iar bărbaţii se îndreaptă spre faţa, părul şi corpul femeilor. Când vine vorba despre aventuri, bărbaţii termină lista de cerinţe acolo, însă femeile deseori caută şi calităţi nesuperficiale: creativ, misterios, galant, complet, distractiv, fermecător, cald, memorabil etc. Acest lucru poate avea o mare legătură cu faptul că al doilea motiv pentru relaţiile sexuale diferă de la femei la bărbaţi. Femeile sunt motivate de posibilitatea ca acea aventură să ducă la ceva mai serios. Pentru bărbaţi, motivul numărul doi este ca aventura să le ofere o idee depre „valoarea lor ca partener", adică, dezirabilitatea lor comparativ cu alţi bărbaţi (vezi pp. 222-223).

Metodele contraceptive au redus, fără îndoială, numărul copiilor născuţi din aventuri pasionale. Ca o ironie, anticoncepţionalele orale — promotoarele revoluţiei sexuale — pot reduce şi influenţa hormonilor care atrag femeile către acele tipuri de bărbaţi cu care ele ar putea avea relaţii sexuale întâmplătoare (vezi pp. 43 şi 111).

Unde poţi avea o aventură

Cultura influenţează deschiderea indivizilor faţă de sexul ocazional, deşi peste tot în lume mult mai puţine femei îl practică decât bărbaţi. Dacă te întrebi unde în lume se află cei mai promiscui oameni, caută nu mai de parte de studiul ISDP, realizat pe mai mult de 6 000 de tineri la nivel mondial. Printre alte speculaţii suculente, studiul demonstrează că procentajul de bărbaţi care doresc arzător mai mult de o parteneră sexuală este cel mai mare în America de Sud (35,0%), Orientul Mijlociu (33,1%) şi Asia de Sud-Est (32,4%). Pentru femei, este Europa de Est (7,1%), Asia de Sud-Est (6,4%) şi America de Sud (6,0%). Singurele regiuni din lume unde bărbaţii au spus că în mod categoric nu doresc relaţii sexuale cu o parteneră pe care o cunosc de mai puţin de o lună sunt Asia de Est (din cauza atitudinilor sexuale conservatoare pe care cercetătorii le leagă cu dezechilibrul genurilor — procentul mai mare de bărbaţi din această zonă) şi Africa (din cauza epidemiei de SIDA); populaţiile rurale şi needucate sunt subreprezentate. Bărbaţii care sunt cei mai pasibili de a avea relaţii sexuale cu oricine sunt originari din Oceania (Australia şi Noua Zeelandă), America de Sud, Orientul Mijlociu şi Europa de Vest. Singura regiune în care femeile raportează şanse puţin mai mari de a avea relaţii sexuale cu cineva pe care l-au cunoscut de mai puţin de o lună se află în Europa de Vest, deşi Oceania vine tare din urmă. Aşa cum observa ISDP, diferenţele dintre sexe rămân constante. Peste tot în lume însă există în mod clar factori culturali în atitudinile femeilor faţă de sexul întâmplător, inclusiv o atitudine sexuală mai liberală, raportul mai mare femei / bărbaţi, constrângeri religioase mai puţine şi, în cazul Europei de Vest şi Oceaniei, rate relativ scăzute ale fertilităţii şi sisteme politice care promovează egalitatea între sexe.

DE CE SUNT MAI PUŢINI BĂRBAŢI BISEXUALI DECÂT FEMEI BISEXUALE?

Orientarea sexuală a bărbaţilor este de obicei binară, homo-sau heterosexuală, doar câţiva bărbaţi identificându-se drept

bisexuali. Aceste rezultate le-a obţinut psihologul Richard Lippa de la Universitatea Statului California când a analizat datele transmise de mai mult de 200 000 de indivizi de toate vârstele la nivel mondial. Femeia heterosexual! este cea care nu este chiar aşa de hetero. Ea are şanse de douăzeci şi şapte de ori mai mari decât un bărbat de o experienţă homosexuală. Cu cât este mai mare libidoul unei femei, cu atât mai mari şansele să aibă mai mulţi iubiţi şi să fie o bisexuală activă. Cu cât este mai mare libidoul unui bărbat, cu atât mai mari şansele ca acesta să aibă mai mulţi parteneri sexuali de un singur gen.

De ce există atât de puţini bărbaţi bisexuali? Pentru a afla, psihologii Meredith Chivers, Gerulf Rieger şi Michael Bailey de la Universitatea de Nord-Vest au selectat 100 de bărbaţi şi femei hete-rosexuali şi bărbaţi bisexuali pentru a participa la studiul lor despre tiparele excitării sexuale. Trimise în încăperi separate, femeile au fost echipate cu nişte instrumente sub forma tampoanelor, care măsoară fluxul de sânge vaginal, iar bărbaţii, cu nişte instrumente asemănătoare cu un guler, care să măsoare schimbările dimensiunii peniene. Apoi li s-au dat instrucţiuni să se întindă pe spate şi să urmărească materiale video pornografice. Acestea reprezentau două genuri: hetero (doar femei cu femei; rezultatele ar fi putut fi date peste cap de prezenţa unui „armăsar") şi gay (bărbaţi cu bărbaţi).

Concluzia? Bărbaţii heterosexuali au fost mai excitaţi de materialul porno hetero. Bărbaţii homosexuali au fost mai excitaţi de materialul gay. Femeile hetero au fost excitate şi tulburate atât de nuditatea masculină, cât şi de cea feminină, sprijinind astfel dovezile că sexualitatea feminină este foarte fluidă, iar bisexualitatea este comună chiar şi printre femeile care se consideră heterosexu-ale. Cu toate acestea, bărbaţii bisexuali au avut rezultate complet neaşteptate. Deşi te-ai fi aşteptat ca bărbaţii bisexuali să se excite la vederea filmelor hetero şi gay, 75% dintre ei au manifestat tipare de excitare care se potriveau cu cele ale bărbaţilor gay, chiar dacă spuneau că au fost excitaţi subiectiv de ambele sexe. Ceilalţi 25% au avut tipare de excitaţie similare cu ale bărbaţilor hetero.

Cercetătorii au coordonat un studiu subsecvent pe mai mult de 100 de bărbaţi de toate orientările sexuale şi au ajuns la aceeaşi concluzie. Deşi bărbaţii bisexuali au capacitatea de a fi uşor excitaţi de către femei, pe cei mai mulţi îi excită bărbaţii.

Cercetările de acest tip au devenit de atunci controversate, pentru că ridică îndoieli referitoare la existenţa bisexualităţii masculine. Doar pentru că bărbaţii bisexuali nu sunt excitaţi fizic în egală măsură de bărbaţi şi femei nu înseamnă că nu au o orientare sexuală legitimă. Conform aceloraşi psihologi clinicieni, bărbaţii care se consideră bisexuali pot fi atraşi de fapt de ambele sexe, dar împărţiţi în două direcţii: atraşi fizic de bărbaţi şi emoţional, şi romantic de femei (sau, mai puţin obişnuit, invers). O teorie alternativă, dificil de măsurat prin excitarea genitală la pornografie, este că bărbaţii bisexuali sunt atraşi mai curând de genul mental sau psihic decât de genul fizic al unei persoane (respectiv, de persoanele de ambele sexe care arată şi se comportă feminin).

Orientarea sexuală este determinată de genetică, anatomia creierului, expunerea la hormonii sexuali prenatali şi factorii culturali. Studiile viitoare asupra creierului, hormonilor şi psihicului vor putea pătrunde mai adânc pe calea de mijloc a bisexualităţii.

SUNT BĂRBAŢII MAI EXCITAŢI DE PORNOGRAFIE DECÂT FEMEILE?

Da, imaginile sexy au un impact mai mare asupra bărbaţilor decât asupra femeilor, dar concepţia că pornografia (sau materialele erotice) este o chestiune masculină este greşită. în general, şi femeile o consumă. De fapt, studiile care au măsurat irigarea organelor genitale cu sânge au demonstrat că femeile care urmăresc filme porno sunt mai excitate fizic decât bărbaţii care urmăresc acelaşi gen de filme. Femeile ating aceeaşi temperatură ridicată la nivel genital şi la nivelul coapselor ca şi bărbaţii, în aceeaşi perioadă de timp, şi raportează niveluri similare de excitare subiectivă. (Folosind instrumente de imagistică termale, cercetătorii au demonstrat că atât femeilor, cât şi bărbaţilor le ia cam 10 minute până ating un nivel maxim de excitare.) Desigur, este dificil de afirmat că toate femeile sunt entuziasmate de pornografie. Cultura este un factor important, la fel cum este conţinutul şi contextul. Este posibil să-ţi placă un film porno doar dacă personajele care întreţin relaţii sexuale viguroase se află în relaţii egale, pline de iubire, nu într-un rut misogin.

încearcă pornografia pe placul femeilor

De ce să nu alegi un film erotic şi să-l priveşti împreună cu partenerul tău? Unul dintre motivele pentru care femeile

nu preferă pornografia este că aceasta implică la nesfârşit raporturi sexuale anonime, care pur şi simplu nu li se par atât de atrăgătoare. (într-un studiu britanic de mari dimensiuni, doar 15% dintre femei au avut fantasme despre acte sexuale cu doi sau mai mulţi bărbaţi simultan.) în termeni evolutivi, femeile au foarte puţine beneficii (şi multe riscuri) la nivel reproductiv, din relaţiile sexuale excesive cu străinii, în timp ce bărbaţii au puţine riscuri şi multe avantaje. Există multe filme sexy care nu sunt de tipul celor de la Playboy, făcute pentru bărbaţi, şi se concentrează pe gratificarea atât a femeilor, cât şi a bărbaţilor.

Caută filme erotice regizate de femei cum ar fi Petra Joy, Candida Royalle, Anna Span şi Nelly Kaplân.

Pentru a evalua măsura în care pornografia afectează creierul, cercetătorul în neuroştiinţe Stephen Hamann şi colegii săi de la Emory University au realizat scanări RMN funcţionale ale unor bărbaţi şi femei heterosexuale în timp ce priveau fotografii erotice cu femei şi cupluri care copulau (şi, de asemenea, stimuli neutri de control). Ambele sexe au spus că se simt excitate când privesc materialul pornografic, în special cele cu cupluri. într-adevăr, creierul tuturor a manifestat activare în anumite zone: girusul cingular anterior, aflat în legătură cu atenţia, emoţia şi motivaţia sexuală şi zonele de recompensă din nucleus accumbens şi striatul ventral, însă asemănările se opreau aici, pentru că activitatea creierului masculin din două regiuni, hipotalamusul şi amigdala, era extrem de diferită faţă de cea a femeilor. în timpul vizionării imaginilor erotice, aceşti „centri ai apetitului" din creierul bărbaţilor manifestau o activitate semnificativ crescută, în timp ce ai femeilor erau relativ liniştiţi.

Hipotalamusul iniţiază eliberarea hormonilor sexuali şi alimentează sentimentele şi reacţiile erotice, cum ar fi creşterea ritmului cardiac. El îi răspunde amigdalei, care reglează excitarea emoţională, motivaţia şi deciziile sub imperiul momentului. Dacă amigdala este hiperstimulată, reacţionezi puternic şi impulsiv. Amigdala se află într-o legătură puternică şi cu libidoul — cu cât amigdala este mai mare, cu atât mai puternic este libidoul. (Imaginează-ţi: dacă am avea cu toţii o vedere RMN funcţională, am putea scana o întreagă încăpere pentru a găsi indivizii cu libidoul cel mai crescut, doar privindu-le amigdala). Bărbaţii au amigdala mai mare decât femeile, proporţional, ceea ce reprezintă un motiv pentru care instinctul lor sexual este deseori mai puternic. Conform cercetătorilor, activarea amigdalei în momentul urmăririi materialelor pornografice (şi efectul ei asupra hipotalamusului, care secretă hormonii sexuali) este utilă în explicarea faptului că bărbaţii au un apetit mai mare pentru aceasta şi o nevoie mai imperioasă de a acţiona sau a interacţiona cu ceea ce văd. Odată ce un bărbat ajunge la orgasm, amigdala lui se dezactivează, iar filmul sau revista erotică nu mai este atât de convingătoare.

încă nu este clar dacă diferenţa dintre modul în care bărbaţii şi femeile procesează imaginile sexy se datorează diferenţei inerente dintre creierul bărbaţilor şi cel al femeilor sau faptului că pur şi simplu avem experienţe diferite. Dintr-o perspectivă evoluţionistă, este logic ca amigdala bărbaţilor să reacţioneze atât de puternic la vederea sexului. Până la urmă, de nenumărate generaţii, strămoşii noştri bărbaţi au preferat partenere în funcţie de imagini cum sunt vârsta, înfăţişarea, statutul reproducător şi indicii

ale disponibilităţii sexuale. Vederea femeilor receptive sexual era destul de rară până la apariţia mass-mediei, iar evoluţia i-a favorizat pe bărbaţii care profitau de oportunităţile sexuale când ele se prezentau.

Concluzia este că, dacă ţie şi partenerului vă place pornografia, este posibil ca el să fie mai motivat de aceasta, să reacţioneze mai puternic şi mai impulsiv şi să aibă nevoie de ea mai des. Este posibil ca tu să nu vezi lucrurile în acelaşi fel. Este posibil ca ceea ce îi gâdilă lui amigdala şi hipotalamusul ţie să-ţi gâdile doar imaginaţia.

UN FILM ROMANTIC POATE OARE SĂ CREEZE ATMOSFERA PENTRU DRAGOSTE?

Da, filmele pot crea o atmosferă care durează uneori câteva ore, iar una dintre modalităţi este afectarea nivelurilor hormonale. Emoţiile afectează hormonii, iar hormonii afectează emoţiile.

Pentru a afla măsura în care filmele ne afectează hormonal, psihologul Oliver Schultheiss şi colegii săi de la Universitatea Statului Michigan le-au cerut unor bărbaţi şi femei să urmărească scene de câte treizeci de minute din următoarele filme: Podurile din Madison County (un film romantic despre o femeie căsătorită care se îndrăgosteşte de un străin frumos), Naşul, partea a II-a (un thriller în care un cap mafiot îşi ucide sadic toţi adversarii) sau un film documentar neutru despre pădurea tropicală amazoniană.

Psihologii erau în special interesaţi de modul în care filmele diferite afectează nivelurile a doi hormoni: testosteronul şi pro-gesteronul. Nivelurile de testosteron sunt asociate cu dominanţa socială şi agresiunea. Progesteronul este asociat cu ataşamentul şi reducerea anxietăţii şi, posibil, şi cu o diminuare a libidoului. Cercetătorii au atribuit fiecărui subiect, în număr total de 60, câte un film de urmărit. Nivelul de testosteron şi progesteron a fost măsurat imediat înainte şi după vizionarea filmului, apoi după 45 de minute. înainte şi după vizionare, subiecţii au făcut şi un test psihologic pentru determinarea stării motivaţiei lor, inclusiv a motivaţiei puterii (nevoia de dominaţie, asociată cu eliberarea de testosteron) şi motivaţia afilierii (nevoia de ataşament şi de conectare, asociată cu eliberarea de progesteron). Intenţia filmelor a fost să inducă aceste stări motivaţionale şi nivelurile corespunzătoare de hormoni.

Din perspectiva unei întâlniri romantice, rezultatele demonstrează că poţi alege un film pentru a crea o atmosferă. însă, mai întâi, decide ce fel de noapte îţi doreşti.

Dacă vrei să creşti nivelul de testosteron al unui bărbat, alege un film cum sunt cele din seria Naşul. La 45 de minute după urmărirea scenelor sângeroase şi violente din aceste filme, nivelurile de testosteron ale bărbaţilor au crescut cu 30%, în cazul în care ei aveau un nivel de bază ridicat al acestui hormon. Studiul nu a măsurat agresivitatea sau personalitatea, dar pare că thrillerele violente aţâţă şi mai mult tipurile gata-de-luptă. Bărbaţii cu o motivaţie a puterii mare s-au identificat fără dificultate cu instinctul de dominare al mafiotului, ceea ce le-a declanşat producerea de hormoni. Aceasta este probabil o veste extraordinară dacă îţi plac bărbaţii agresivi, dominanţi — poate că astfel de filme îi vor încinge şi vei avea o partidă extraordinară de sex la noapte. însă, dacă îţi doreşti un pic de romantism după derularea genericului de final, atunci asta nu e o veste prea bună. Alte studii au demonstrat că discursurile pline de forţă şi evenimentele sportive au acelaşi efect de creştere a testosteronului.

Printre bărbaţii şi femeile cu niveluri bazale scăzute de testosteron, vizionarea filmelor din seria Naşul nu a avut un efect prea mare. Ciudat este că, în cazul în care femeile au avut un nivel de bază ridicat, nivelurile lor de testosteron au scăzut de fapt, chiar dacă au manifestat o relativă creştere a motivaţiei puterii. Cauza acestei scăderi este neclară. Poate că urmărirea confruntării dintre doi bărbaţi însetaţi de putere este ameninţătoare pentru femeile

care se luptă pentru a deţine controlul sau nu este suficient de excitantă. Următoarele studii care vor folosi filme înfăţişând femei care luptă pentru putere vor oferi cu siguranţă o înţelegere mai bună. (Documentarul despre pădurea tropicală nu a avut niciun efect hormonal, însă poate că ar avea dacă tu şi partenerul tău aţi fi militanţi radicali pentru protecţia mediului.)

Dacă vreţi să vă giugiuliţi, încercaţi un film ca Podurile din Madison County. La 45 de minute după ce i-au urmărit pe Meryl Streep şi Clint Eastwood făcând dragoste în acel film, nivelurile de testosteron ale bărbaţilor cu mult testosteron au scăzut semnificativ (deşi numărul acestor bărbaţi care au urmărit filmul a fost prea mic pentru a generaliza). Conform cercetătorilor, scăderea este logică. Nivelurile de testosteron ale bărbaţilor tind să scadă şi atunci când se îndrăgostesc (vezi p. 133). Mai mult, bărbaţii şi femeile care au fost testaţi pentru determinarea creşterii motivaţiei afilierii după urmărirea Podurilor din Madison County au avut o creştere de 10% a nivelurilor de progesteron. întrucât proges-teronul are potenţial un efect de ataşare şi de calmare, acesta ar putea fi un lucru bun pentru romantism.

în lumina acestui studiu, alegerea unui film despre iubire şi generozitate, exuberant, sexy şi înduioşător, pentru întâlnirile romantice pare a fi o idee bună. Insistă asupra acestui lucru, chiar dacă partenerul tău preferă thrillerele de acţiune sau dramele violente. S-ar putea să cârâie că se uită la un film „de gagici", dar un astfel de film îl va face mult mai iubitor decât un film belicos.

DANSATORII BUNI OARE SUNT BUNI ŞI ÎN PAT?

„Nimic nu este mai revelator decât dansul", remarca răutăcios Martha Graham. Ea nu ştia că, afirmând acest lucru, dansa în acelaşi ritm cu Charles Darwin, care considera că dansul, cu toate contorsionările şi întoarcerile şi împingerile din pelvis, este o

modalitate prin care individul îşi dezvăluie „genele bune“ în faţa potenţialilor parteneri.

Stabileşte o întâlnire de dans

Fă-l să dea din fund. Cu cât cercetătorii studiază mai atent calităţile fizice asociate cu un bun dansator, cu atât realizează mai bine că Darwin avea dreptate: dansul este un mod de a afişa (sau evalua) genele sexy. Bărbaţii cu cele mai bune mişcări tind să fie cei cu corpurile cele mai simetrice. Deşi femeile sunt mai bune decât bărbaţii la detectarea celor mai buni dansatori, bărbaţii simetrici sunt mai buni decât media să perceapă talentul în mişcările de dans ale femeilor (aşa că exersează-ţi tangoul pentru a atrage atenţia unui tip trăsnet).

Nu eşti sigură de abilităţile tale de dans? Conform antropologului Lee Cronk, unul dintre coautorii studiului, dansul este atât de răspândit ca formă de curtare, încât e mai bine să profiţi decât să fugi de el. Aşa cum machiajul poate acoperi o piele mai urâtă, tot astfel lecţiile de dans pot acoperi o coordonare slabă. Ah, şi încă un sfat: e posibil să fii atrasă de un bărbat care se mişcă precum Fred Astaire sau Mihail Barîşnikov când dansează singur. Dar, înainte de a testa teoria „bun pe ringul de dans, bun în pat", asigură-te că dansează la fel de bine în doi, precum o face de unul singur.

Pentru a studia relaţia dintre dans şi corp, antropologii de la Rutgers au mers în Jamaica, unde cluburile de dans sunt o parte importantă a ritualului de curtare, şi au filmat aproape 200 de adolescenţi care se bâţâiau pe ritmurile unei melodii pop. Cercetătorii Lee Cronk, William Brown şi colegii lor au disimulat înfăţişarea şi identitatea dansatorilor folosind tehnologii de captare a mişcării, pentru a crea animaţii computerizate, apoi i-au rugat pe colegii dansatorilor să evalueze fiecare reprezentaţie. De asemenea, cercetătorii au măsurat aproape fiecare membru sau organ pereche din corpul dansatorilor: braţele, picioarele, coatele, încheieturile mâinii, genunchii, gleznele, tălpile, degetele şi urechile. Unii dansatori erau foarte simetrici, partea stângă suprapunându-se aproape perfect peste partea dreaptă, în timp ce alţii erau mai asimetrici.

Darwin nu ar fi fost foarte surprins să afle că cei mai simetrici bărbaţi şi femei s-au dovedit a fi cei mai buni dansatori. Din punct de vedere anatomic, este logic: indivizii simetrici pot fi mai coordonaţi şi pot avea şi alte calităţi care să strălucească pe ringul de dans. Printre dansatorii bărbaţi, simetria a reprezentat aproape 50% din varianţa abilităţii de a dansa, în timp ce la dansatoare, a reprezentat doar 28% (experienţa şi lecţiile pot compensa). Ca evaluatori, femeile au fost cele mai pretenţioase şi mai perspicace. Indiferent de propriile lor abilităţi, ele s-au dovedit a fi nişte profesioniste în ceea ce priveşte detectarea coordonării, echilibrului, sincronizării şi ritmului unui bărbat. Bărbaţii nu au perceput chiar aşa de bine talentul unei femei, în afara cazului în care ei înşişi erau simetrici.

Simetria este o măsură a calităţii genetice. Asemănarea dintre jumătatea stângă şi cea dreaptă a corpului tău este un indiciu al stabilităţii dezvoltării — un corp care a crescut în absenţa paraziţilor, toxinelor, bolilor sau mutaţiilor genetice. Este logic faptul că femeile percep mai bine simetria decât bărbaţii. Noi, femeile, căutăm semne ale „genelor bune“ la partenerii noştri sexuali, iar dansul revelează câte ceva despre condiţia fizică generală a unui bărbat.

Aşadar, cum ar putea abilităţile unui dansator să ajungă, legă-nându-se, până în dormitor? S-a dovedit că simetria, calitatea fizică înnăscută a celor care sunt buni dansatori, este şi un predictor al abilităţilor sexuale. într-un studiu asupra simetriei şi atracţiei sexuale, biologii evoluţionişti Randy Thornhill şi Steven Gangestad de la Universitatea Statului New Mexico au recrutat aproape 75 de bărbaţi şi, exact aşa cum au procedat antropologii cu dansatorii din Jamaica, le-au măsurat lungimea şi lăţimea membrelor şi organelor pereche şi apoi au calculat diferenţele dintre partea stângă şi cea dreaptă a corpului. Apoi au adus femei pentru a evalua atractivitatea bărbaţilor. într-un număr copleşitor şi fără să cunoască măsurătorile, femeile au preferat bărbaţii cei mai simetrici. Cei mai tari ţipi aveau asimetrii în proporţie de 1-2%, în timp ce cei mai urâţi aveau o medie de 5-7% diferenţe între partea stângă şi cea dreaptă.

Ca grup, tipii simetrici s-au dovedit a avea cea mai mare experienţă sexuală. într-un studiu realizat pe 122 bărbaţi şi femei, Thornhill şi Gangestad au constatat că bărbaţii cu corpuri simetrice tindeau să aibă primele relaţii sexuale cu trei-patru ani mai devreme şi aveau de două-trei ori mai multe partenere sexuale pe parcursul vieţii decât bărbaţii cu corpul mai neregulat. (Ei şi înşelau mai mult, menţionând mai multe aventuri.)

Factorul decisiv este studiul subsecvent al lui Thornhill şi Gangestad, asupra simetriei şi talentului sexual. Din

aproape 90 de cupluri, femeile cu prietenii cei mai simetrici susţineau că au orgasm în medie 75% din timp şi aveau tendinţa să ajungă la orgasm simultan cu partenerii lor. Prin contrast, femeile cu iubiţii cei mai urâţi au raportat că au orgasm doar 30% din timp. (Când citeşti asta, te întrebi probabil de unde să cumperi un şubler.) Dragostea nu are nimic de-a face cu măsura în care femeile sunt excitate de partenerii lor cei simetrici. Nici durata relaţiei, gradul de intimitate, experienţa sexuală sau folosirea mijloacelor contraceptive.

Bineînţeles, oamenii de ştiinţă au fost primii care au observat o „simetrie" specială între dans, corpurile sexy şi selecţia sexuală, însă acum există şi mai multe dovezi. Asta nu vrea să spună că toţi bunii dansatori sunt şi buni amanţi — însă faptul că stăpânesc cu măiestrie ritmul, coordonarea şi sincronizarea nu strică. Ei sunt în contact cu propriile corpuri şi acesta este un bun predictor al contactului cu corpul tău.

ESTE CU ADEVĂRAT CIOCOLATA AFRODIZIACĂ?

Ciocolata conţine doi neurotransmiţători care ar putea avea un efect minor asupra creierului: triptofanul şi feniletilamina. Triptofanul, un aminoacid care se găseşte şi la curcan, este cunoscut pentru faptul că te face să te simţi mulţumit şi moleşit. Feniletilamina este un stimulent care produce acelaşi tip de agitaţie euforică pe

care o simţi când te îndrăgosteşti. Din nefericire, ciocolata conţine doar cantităţi infime din aceste substanţe, iar feniletilamina este rapid metabolizată în corp, ceea ce înseamnă că foarte puţină ajunge de fapt la creier (şi încă şi mai puţină la organele genitale). Ciocolata mai conţine şi teobromină, un stimulent care îţi face inima să bubuie, cam cum face cafeaua, în special dacă mănânci multă ciocolată neagră. Oricât de bun stimulent cardiac este ciocolata cu multă cafeină, studiile dezvăluie că nu este nicio diferenţă, la nivelul excitaţiei sexuale, între femeile care mănâncă una până la trei porţii de ciocolată zilnic şi cele care nu mănâncă deloc.

Motivul mai probabil al reputaţiei sexy de care se bucură ciocolata este reprezentat de proprietăţile ei fizice nemaipomenite. Deşi scoicile, bananele, pepenii şi avocado tăiaţi în două seamănă toate cu organele genitale, atracţia senzuală a ciocolatei se află în senzaţia pe care o lasă în gură. Este bogată, complexă şi cremoasă şi se topeşte la temperatura corpului. Adaosurile de zahăr şi grăsimi din ciocolată şi bomboane pot creşte nivelul de serotonină şi dopamină, ceea ce îţi poate îmbunătăţi dispoziţia, dacă nu şi libidoul. Ciocolata neagră mai conţine şi flavonoizi, despre care se spune că intensifică circulaţia sângelui şi previne formarea cheagurilor, prin aceasta ajutând la prevenirea accidentelor vasculare. Poate că este mai util să ne gândim la ciocolată în aceşti termeni: tot ce e bun pentru inima ta nu poate fi rău pentru viaţa ta sexuală.

CUM ÎŢI AFECTEAZĂ ALCOOLUL VIAŢA SEXUALĂ?

Aşa cum spunea autorul Kinky Friedman: „Frumuseţea stă în ochii celui care ţine berea"[3]. Cu cât te îmbibi mai mult, cu atât este mai posibil să faci sex cu cineva pe care nici măcar nu l-ai săruta, poate

Joc de cuvinte intraductibil, in limba engleză, între beer holder (cel care ţine berea) şi beholder (privitor). (N.t.)

Că nici măcar nu l-ai atinge, dacă ai fi treaz. Asta se întâmplă parţial pentru că alcoolul influenţează capacitatea cognitivă. Atunci când bei, zonele creierului responsabile cu recompensa, care mediază atracţia sexuală — nucleus accumbens şi corpul striat ventral —, devin superstimulate cu dopamină, ceea ce te face să te simţi bine şi pe ceilalţi, să arate bine. De asemenea, alcoolul stimulează eliberarea de endorfine care blochează durerea şi creşte eficienţa receptorilor de serotonină, efectul fiind că te simţi mai fericit atâta vreme cât alcoolul se află în sistemul tău.

Alcoolul afectează, de asemenea, şi nivelurile de testosteron care au un efect ciudat asupra libidoului indivizilor. La femei, chiar şi numai câteva guri de alcool pot cauza o creştere a nivelului de testosteron şi pot să ne facă pe unele dintre noi agresive sexual. La bărbaţi, prea mult alcool cauzează scăderea nivelului de testosteron, prin suprimarea producţiei de testosteron din testicule. Sigur, bărbaţii beţi le spun femeilor cât de mult le doresc şi par excitaţi, dar asta se datorează doar unui val de hormon luteinizant, un hormon secundar care declanşează producţia de testosteron atunci când nivelurile sunt scăzute. Oricât ar încerca, un bărbat beat nu poate menţine o erecţie. Alcoolicilor cronici le pot creşte sânii şi şoldurile, li se pot zbârci testiculele sau le poate apărea o guşă lipsită de păr, din cauza unei lipse prelungite de testosteron. La unii bărbaţi, deteriorările sunt permanente.

în timp ce libidoul partenerului tău se turteşte de tot când este afumat, al tău escaladează şi poate atinge niveluri neaşteptat de mari în funcţie de faza ciclului menstrual. într-un studiu asupra consumului de alcool şi nivelurilor hormonale, psihologul finlandez Ralf Lindman şi colegii săi au ceut femeilor să ţină un jurnal al sentimentelor şi activităţilor lor sexuale, ca şi al numărului de pahare băute în fiecare zi, timp de o lună. S-a dovedit că fetele s-au simţit cel mai excitate şi au avut cele mai multe contacte sexuale când au băut alcool în fazele foliculară şi fertilă ale ciclului menstrual (chiar înainte şi în timpul ovulaţiei). în această perioadă, nivelul testosteronului este deja ridicat, iar alcoolul pare că îl urcă până la cer.

Dubla injecţie de testosteron pe care o primeşti când bei pc parcursul perioadei fertile te poate face să te exciţi uşor şi să te simţi plină de încredere în sexualitatea ta. Acesta nu este un lucru rău, doar să nu te trezeşti că faci lucruri pe care nu intenţionai să le faci. Lecţia care trebuie învăţată aici este să fii conştientă în ce perioadă a ciclului menstrual te afli, înainte de un exces de băutură. Dacă seara berea te face să vezi viaţa în roz, în dimineaţa de după s-ar putea să nu fii o privelişte prea frumoasă.

TE POATE FACE SPERMA MAI FERICITĂ?

Sperma are o reţetă foarte simplă: câteva zaharuri, aminoacizi, colesterol, enzime, proteine, mucus şi, imposibil de uitat, nişte spermatozoizi. Mai conţine şi hormoni, inclusiv testosteron, estradiol, opioide, oxitocină, prolactină şi prostaglandine — toate având potenţiale efecte asupra stării de bine. Când ai raporturi neprotejate, aceşti hormoni sunt absorbiţi prin peretele vaginului. Peste o oră sau două ei apar în sângele tău, posibil şi în creier. Chiar dacă unii hormoni nu ajung direct la cap, efectele lor asupra restului corpului pot avea un impact indirect.

„Sperma te va face să te simţi mai puţin deprimată'[1] sună ca fiind cea mai egoistă replică pe care o poate emite un bărbat. Cu toate acestea, există ceva adevăr în ea, conform unui studiu realizat de Gordon Gallup Jr şi colegii săi la Universitatea Statului New York din Albany. Psihologii au întrebat 300 de femei despre viaţa lor sexuală: cât de des au contact sexual, cât timp a trecut de la ultima întâlnire pe care au avut-o, de cât timp dura relaţia pe care o aveau şi ce tip de anticoncepţional foloseau, eventual. Subiecţii au făcut, de asemenea, şi un test standard tip inventar de depresie,

care măsoară starea de bine emotional.

>

S-a dovedit că femeile care făceau sex neprotejat erau mai puţin deprimate decât cele care foloseau prezervative, indiferent de

lungimea relaţiei, frecvenţa raporturilor sexuale sau legătura emoţională cu partenerii lor. Desigur, cele ai căror parteneri folosiseră prezervative s-au bucurat de sex, inclusiv de satisfacţia intimităţii şi orgasmului, dar nu au părut că profită de pe urma efectului susţinut antidepresiv care acţiona asupra femeilor care respingeau prezervativul. De fapt, cele care făceau sex protejat regulat au raportat mai multe încercări de suicid decât femeile care nu foloseau deloc sau foloseau rar protecţie de barieră. La testul de depresie, utilizatoarele asidue de prezervative au avut cam aceleaşi scoruri ca şi lesbienele sau abstinentele.

Pune la păstrare prezervativul (dar ai grijă)

Hormonii din spermă, absorbiţi de ţesutul vaginal, se pare că pot fi la fel de uşor absorbiţi de ţesuturile gurii şi ale rectului. Din acest motiv, susţine Gordon Gallup Jr, sexul oral şi cel anal pot avea acelaşi efect antidepresiv ca şi sexul vaginal, deşi nu au fost realizate studii.

Faptul că sperma poate avea un efect antidepresiv este o idee stimulantă, dar nu justifică relaţiile sexuale neprotejate. Sarcinile nedorite şi bolile transmisibile sexual (BTS) vor înlătura dramatic orice efect fericit al hormonilor. Dar, dacă te simţi în largul tău cu partenerul şi sunteţi amândoi monogami, devotaţi unul altuia şi nu aveţi BTS, puteţi încerca — în scopuri ştiinţifice, desigur. Cercetătorii mai trebuie să determine dacă hormonii din spermă au acelaşi efect asupra ta dacă te afli sub influenţa hormonilor din anticoncepţionalele orale. Până la urmă, studiile indică faptul că anticoncepţionalele orale afectează sensibilitatea femeilor la mirosuri, atracţia simţită faţă de feţele şi

mirosurile corporale ale bărbaţilor şi beneficiile pe care hormonii aflaţi în legătură cu ovulaţia le au în ceea ce priveşte înfrumuseţarea (vezi p. 43). Bărbaţii care au suferit o vasectomie au niveluri mult mai scăzute de testosteron în spermă, ceea ce ar putea diminua, de asemenea, efectul ei.

La fel de fascinant, doar femeile care nu foloseau deloc sau foloseau rar prezervative deveneau mai depresive dacă opreau raporturile sexuale. Cu cât mai multe zile trecuseră de la ultima lor

întâlnire sexuală, cu atât mai multe simptome depresive raportau, în totală opoziţie, femeile care foloseau prezervative majoritatea timpului sau tot timpul nu au raportat o depresie mai mare dacă nu avuseseră relaţii sexuale aceeaşi perioadă de timp. Conform lui Gallup, femeile obişnuite cu relaţiile sexuale neprotejate treceau printr-un sevraj de spermă. Dintr-o perspectivă evoluţionistă, dependenţa de spermă este foarte logică: dacă ceva din ea te face să te simţi bine, te vei întoarce pentru a primi mai mult. Hormonii din spermă — testosteron, estrogen şi/sau alţii, care o fac să fie un potenţial antidepresiv — este posibil să contribuie şi la ataşamentul cuplului, să încurajeze sarcina şi să facă sexul să fie mai gratificant pentru femei.

însă este oare acest studiu complet şi definitiv? Nu în totalitate. Scepticii se întreabă dacă nu cumva femeile care nu folosesc prezervativul au personalităţi mai fericite şi mai instabile decât colegele lor mai precaute (studiul nu a stabilit profilul psihologic al fiecărei femei cu şi fără expunere la spermă). Deşi cercetătorii au măsurat şi controlat trăinicia şi lungimea relaţiei, precum şi personalitatea, unele variabile pot fi dificil de evaluat.

Concluzia este că, dacă eşti mai puţin deprimată după ce ai avut relaţii sexuale neprotejate cu un bărbat, este posibil să fie de la hormonii din sperma lui sau pur şi simplu de la personalitatea ta fără capricii. Un singur lucru este cert: dacă se vor continua cercetările, recrutarea voluntarilor bărbaţi nu va fi deloc dificilă.

DE CE AU FEMEILE ORGASME?

Dacă vrei să-i vezi pe cercetători înfierbântându-se, adu vorba despre dezbaterile referitoare la orgasmul feminin. în timp ce motivul orgasmului bărbaţilor este evident, nu există un motiv clar pentru cel al femeilor. Oricine ştie că femeile pot rămâne însărcinate chiar şi fără să aibă relaţii sexuale care să le satisfacă.

Una dintre taberele cercetătorilor a conchis că orgasmul feminin nu este altceva decât un produs secundar al evoluţiei. în primele două luni de la concepţie, embrionii umani au aceeaşi anatomie de bază. Mai târziu, un val de testosteron străbate fetusul masculin; îi creşte un penis, acolo unde fetiţa are clitoris, şi se dezvoltă în zona genitală o cale neurală care va face posibil orgasmul — ejacularea. în esenţă, băieţii au parte de toată povestea cu trasul şi împuşcatul, în timp ce fetele doar apasă pe trăgaci — iar orgasmul feminin este un accident fericit.

însă alţi anatomişti şi biologi cred că natura are mereu un scop. Unii spun că orgasmul feminin ajută la formarea unui ataşament în cuplu. Poate că orgasmul ajută femeia să aleagă parteneri buni, făcând-o să-i placă bărbaţii care sunt într-o formă suficient de bună pentru a fi buni în pat şi destul de grijulii pentru a se asigura că ea e satisfăcută. Sau poate orgasmul este o motivaţie pentru a avea contacte sexuale. Zoologii ştiu de mult că maimuţele femele simt o plăcere care seamănă cu orgasmul feminin.

Cel mai convingător argument pentru orgasmul feminin este că acesta este modalitatea inconştientă a femeii de a influenţa momentul şi bărbatul cu care va rămâne însărcinată. Ne duce cu gândul la anii ’60, când o femeie a avut relaţii sexuale cu un marinar, iar prezervativul a rămas blocat în interiorul canalului ei cervical. Ginecologul care l-a extras a speculat că femeia a avut contracţii uterine şi vaginale atât de puternice, încât au aspirat pur şi simplu prezervativul. După acest incident, a luat naştere teoria „aspirării“: orgasmul feminin aspiră sperma în cervix precum un aspirator, ceea ce sporeşte şansele femeii de a rămâne însărcinată.

Pentru a testa teoria aspirării, biologii britanici Robin Baker şi Mark Beilis le-au cerut unor femei să-şi urmărească sincronizarea orgasmelor vaginale în timpul actului sexual şi să colecteze sperma care se scurge apoi. Analizând moştenirile a mai mult de 300 de acte sexuale, ei au constatat că, dacă o femeie are orgasm cam în acelaşi timp cu partenerul sau până la 45 de minute după aceea, ea reţine semnificativ mai multă spermă decât dacă nu ar fi

avut orgasm. Cu cât mai multă spermă se află în interior, cu atât mai mari sunt şansele ca un spermatozoid să ajungă

la un ovul.

Inspiraţi de aceste date, Baker şi Bellis au propus ipoteza că orgasmul feminin este o cale secretă, misterioasă şi complet inconştientă prin care femeile selectează sperma bărbaţilor cu gene mai bune, pe care să le transmită copiilor lor. Este ca un război al pântecului, în care domnul care câştigă este cel care poate provoca orgasmul doamnei. Un studiu de la Universitatea Statului Texas din Austin a constatat că frecvenţa orgasmelor unei femei cu partenerul ei este un predictor al dorinţei ei de a avea un copil cu el (după verificarea fericirii în căsnicie, a preludiului şi a altor factori). Femeile care doreau să rămână însărcinate au raportat, de asemenea, şi o mai mare participare la actul sexual — fiind activă, femeia îşi poate sincroniza orgasmul cu cel al partenerului, sporind astfel şansele concepţiei. Nu că ar face-o neapărat cu intenţia conştientă de a rămâne însărcinată.

Se întâmplă, de asemenea, ca şansele cele mai mari ca o femeie să aibă orgasm să fie cu un partener simetric, simetria fiind un indiciu al „genelor bune". Conform unui studiu de la Universitatea din New Mexico, femeile au atins orgasmul într-o proporţie halucinantă de 75% cu bărbaţi foarte simetrici, faţă de doar 30% cu bărbaţi foarte asimetrici. în mod notabil, iubirea unei femei pentru partenerul ei sexual nu are nimic de-a face cu numărul de orgasme pe care le-a avut cu el.

SUNT ORGASMELE GENETICE?

Aproape o treime dintre femei raportează că n-au avut niciodată sau au avut doar foarte rar orgasm, fie singure, fie cu un partener. Unele femei nu sunt capabile să aibă orgasm deloc, niciodată. Cel puţin o parte din vină o poartă genele. Genele pot să te ajute să faci pasul sau, dimpotrivă, să te tragă înapoi.

Influenţa exactă a genelor pare că depinde de context. O echipă de geneticieni comportamentali de la Universitatea din Chicago, condusă de Khytam Dawood, a întrebat mai mult de 3 000 de femei care aveau o soră geamănă cât de des au ajuns la orgasm în diferite situaţii. Fiecare pereche de surori crescuse în acelaşi cămin şi avusese aceeaşi educaţie. Gemenele identice, care împărtăşesc 100% din gene, au raportat mai multe orgasme similare decât gemenele asemănătoare, care împărtăşesc doar 50% din gene. Diferenţa dintre rezultatele gemenelor identice şi ale celor asemănătoare dezvăluie foarte multe despre contribuţia genelor, faţă de contribuţia mediului. Comparând datele de la cele două seturi de gemene, cercetătorii au determinat că genele erau responsabile pentru 31% dintre cazurile în care femeile au atins orgasmul în timpul actului sexual, 37% dintre cazurile cu sex fără penetrare, cum ar fi sexul oral, şi 51% dintre cazurile cu orgasm în timpul masturbării.

Cu toate acestea, genele implicate în orgasm sunt încă un mister, fără a mai menţiona că orgasmul în timpul masturbării implică probabil alte gene decât orgasmul din actul sexual cu un partener. Genele au funcţii diferite în contexte diferite. „Genele orgasmului" se pot afla în legătură cu sistemul nostru reproductiv, sistemul nervos, cel limbic (emoţional), endocrin (hormonal) sau cu toate cele de mai sus, inter-acţionând unele cu altele şi cu mediul într-un mod complex. Genele care-ţi pot afecta personalitatea, cum ar fi faptul că eşti extravertit sau plin de încredere, excitabil sau calm, ar putea avea şi ele un rol.

Genele care-ţi influenţează anatomia organelor genitale şi sistemul nervos pot juca un rol deosebit, esenţial în abilitatea ta de a ajunge la orgasm. Miticul „punct G“ este o zonă erogenă din vagin care, atunci când este stimulată, conduce la un puternic orgasm vaginal, fără implicarea clitorisului. Există diferenţe anatomice între femeile capabile să aibă orgasme vaginale, estimate undeva la 30% dintre femei, şi majoritatea, care nu pot atinge orgasmul fără o minimă frecare externă. Utilizând ultrasunetele vaginal, cercetătorii de la Universitatea din Aquila, Italia, au constatat că femeile cu punct G au ţesutul uretrovaginal mai gros, bogat în vase

de sânge, fibre musculare şi glande. Dacă pui laolaltă aceste diferenţe anatomice cu alte influenţe genetice şi factori psihosociali, cum ar fi bunăstarea personală, educaţia şi religia, vei realiza că orgasmele au o complexitate copleşitoare.

Faptul că femeile diferă genetic una de alta în ceea ce priveşte capacitatea de a atinge orgasmul poate avea o explicaţie evoluţionistă. Orgasmul le poate ajuta pe femei să reţină sperma, ceea ce creşte şansele unei sarcini. Este posibil ca genele care ridică puţin pragul orgasmului să ofere unor femei un anumit avantaj, în sensul că ele nu pot avea orgasm decât cu bărbaţii pe care îi găsesc atrăgători sexual, aceasta crescând şansele de a da naştere unor

copii cu astfel de calităţi dezirabile. Pe de altă parte, genele care sporesc responsivitatea sexuală le pot încuraja pe femei să aibă relaţii sexuale mai des şi să sporească în acest fel numărul de copii născuţi.

Testează-ţi punctul G

Cercetătorii au constatat că femeile care pot avea orgasme vaginale, „fără clitoris", au pereţii anteriori ai vaginului mai groşi decât cele care depind de stimularea exterioară. Femeile care au orgasme vaginale le descriu ca fiind profunde şi pline, spre deosebire de orgasmul mai superficial obţinut prin stimularea clitorisului. Zona erogenă magică, denumită „punctul G“ după ginecologul german Ernst Grăfenberg, este relativ rară; cercetătorii cred că doar o femeie din trei îl are. în lipsa unei investigaţii vaginale cu ultrasunete, poţi testa dacă ai un puhct G prin masarea şi aplicarea unei presiuni la o adâncime de 5,-7 cm în interiorul vaginului, pe peretele anterior (cel din spatele osului pubian). Poate fi mai uşor dacă îl înveţi pe partener să atingă acea zonă în timpul actului sexual sau să-şi mişte degetele acolo ca şi când ar face un semn de „vino-ncoace!" Orgasmul prin stimularea punctului G necesită o presiune puternică. Dacă poţi ajunge la orgasm doar datorită punctului G, motivul pot fi genele norocoase. Unii cercetători sugerează şi faptul că punctul G este ca un muşchi — devine din ce în ce mai puternic pe măsură ce exersează. Pentru bărbaţi, echivalentul erotic al punctului G este glanda prostatei, un bulb de ţesut aflat la o adâncime de circa 2 cm în rect, care poate fi stimulat în acelaşi mod ca şi punctul G.

Motivele şi modalităţile sunt încă necunoscute. în timp ce atingerea marelui O poate fi un stres pentru unele femei, pentru cercetători este şi mai greu de atins.

OARE FEMEILE ATING APOGEUL SEXUAL

IN JUR DE 30 DE ANI?

Multe femei cred că un val libidinal le va mătura pe la 30 de ani, iar teoria are ceva valabilitate. Teoria a fost popularizată de cercetăto-rul/activistul sexual Alfred Kinsey. Coordonând nişte cercetări la nivel naţional în America postbelică, Kinsey a constatat că femeile între 30 şi 34 de ani raportează mai multe orgasme decât femeile de orice altă vârstă. Cu toate acestea, nu există dovezi decisive că frecvenţa orgasmelor se traduce în libido mai mare. Psihologii contemporani subliniază faptul că orgasmul este doar unul dintre criteriile apogeului sexual. Mai sunt şi altele, inclusiv dorinţa sexuală (respectiv „motivaţia apetitului"), care fac ca o persoană să aibă mai multe relaţii sexuale.

Pentru a vedea dacă există vreo legătură între vârstă şi dorinţa sexuală, psihologul David Schmitt şi colegii săi de la Universitatea Bradley au chestionat aproximativ 800 de femei de toate vârstele. Printre alte întrebări, ei le-au cerut femeilor să-şi evalueze sexualitatea pe scalele libidoului, seducţiei, abstinenţei, promiscuităţii şi infidelităţii. Comparativ cu alte grupe de vârstă, femeile (în număr relativ mic) de 30-34 de ani au raportat o uşoară creştere a apetitului, capacităţii de seducţie şi activităţii sexuale. Mai târziu, intr-un studiu mai mare, transcultural, Schmitt a găsit dovezi puternice că femeile din această grupă de vârstă sunt mai pasibile să-şi înşele partenerii şi să aibă mai multe relaţii sexuale întâmplătoare.

în ciuda acestor rezultate, nu există vreo dovadă a creşterii nivelului de hormoni care stimulează libidoul, cum ar fi testosteronul,

pe măsură ce avansăm în vârstă. Cercetătorii au conchis că, dacă există vreun motiv pentru un apogeu sexual la 30 şi ceva de ani, acesta este sporirea şanselor de a avea o sarcină bună şi a naşte un copil sănătos înainte ca riscul de boli genetice să crească din ce în ce mai mult spre vârsta de 40 de ani şi peste. în schimb, miticul vârf de la 30 de ani poate să nu fie legat de apetitul sexual al femeilor, ci numai de declinul libidoului masculin (care intr-adevăr are loc pe la 30-40 de ani, când nivelurile de testosteron scad în mod natural). Asta ar putea explica şi de ce mai multe femei de această vârstă sunt infidele.

Deşi nimeni nu neagă faptul că hormonii joacă un rol în cadrul libidoului şi că nivelul de estrogen scade după menopauză, impulsul sexual al femeilor este, de asemenea, puternic influenţat de emoţii şi context (ceea ce, în schimb, poate influenţa hormonii). Credinţa că se aşteaptă de la tine să simţi un moment culminant pe la 30 de ani te poate motiva inconştient. Conform psihologului Roy Baumeister, sexualitatea feminină este maleabilă, reacţionând

la fel de mult la cultură şi circumstanţe, pe cât la impulsurile hormonale, dacă nu chiar mai mult. El afirmă că femeile trăiesc o mai mare variaţie a libidoului decât bărbaţii; religia, educaţia, politica şi anturajul afectează mai mult comportamentele sexuale ale femeilor decât cele ale bărbaţilor; iar femeile sunt mai puţin consecvente în ceea ce priveşte atitudinile lor sexuale.

Atunci când vine vorba despre sex, femeilor pare pur şi simplu că le pasă mai mult de semnificaţie şi context, ceea ce are un impact dramatic asupra libidoului. Aceasta înseamnă că o culme în apetitul şi activitatea sexuală a femeilor de 30 şi ceva de ani poate fi o reacţie psihică la diminuarea fertilităţii în combinaţie cu aşteptările culturale şi o creştere a confortului cu propriile lor corpuri, cu sexul lor şi cu relaţiile lor. Dacă este aşa, nu trebuie să te temi că apetitul tău sexual va intra într-o treaptă inferioară de viteză pe la 40 de ani. De ce să nu-ţi resetezi aşteptările şi să faci ca această culme să dureze mai mult?

DE CE ESTE PENETRAREA MAI SATISFĂCĂTOARE DECÂT MASTURBAREA?

„Nu condamn masturbarea", spunea Woody Allen. „înseamnă sex cu cineva pe care îl iubesc." Bietul Woody! în ciuda faptului că el apără masturbarea, există dovezi hormonale că relaţiile sexuale cu o altă persoană îţi fac mult mai bine.

Hormonul se numeşte prolactină. Cu cât se eliberează mai multă prolactină în sânge, în timpul orgasmului, cu atât mai deplină este senzaţia de saţietate după actul sexual. Sarcina prolactinei este să compenseze efectele dopaminei, un hormon aflat în legătură cu plăcerea. în timpul penetrării, nivelurile de dopamină sunt mai mari decât atunci când te masturbezi când eşti singură, pentru că eşti mai excitată şi au loc mai multe fenomene pe plan fiziologic şi emoţional. în timp ce dopamina scade fulgerător imediat după orgasm, prolactină se descătuşează şi îşi ia zborul mai sus decât în alte situaţii. Este ca apa care se acumulează în spatele unui baraj; odată ce barajul se deschide, apa năvăleşte cu şi mai multă forţă. Nivelurile prolactinei de după orgasm sunt un indicator al nivelurilor dopaminei de dinainte de orgasm.

Pornind de la ipoteza că orgasmele prin penetrare au ceva special, Stuart Brody, psiholog medical, a solicitat aproape 40 de bărbaţi şi femei heterosexuale să aibă orgasm în condiţii de laborator. Jumătate dintre ei au primit instrucţiuni să aibă contact sexual cu partenere/parteneri — subiecţii întinşi pe spate, cu partenerele/partenerii activi deasupra, şi cu o canulă intra-venoasă care le colecta sânge. Ceilalţi subiecţi au fost trimişi în camere separate, să se masturbeze singuri în timp ce priveau un film. A doua zi, în loc de sex, aceiaşi subiecţi au participat la o probă de control, în timpul căreia au urmărit un film neutru şi nu au avut deloc orgasm. După ce a fost testat sângele colectat de la toţi subiecţii, s-a dovedit că subiecţii care avuseseră orgasme

prin penetrare cu partenerii lor au avut niveluri de prolactină de patru ori mai ridicate decât cei cu orgasme obţinute prin masturbare. Acest rezultat extraordinar a fost valabil atât pentru bărbaţi, cât şi pentru femei.

în comparaţie cu masturbarea, orgasmul prin penetrare obţine niveluri mai mari de prolactină şi, de aceea, produce o senzaţie de deplină saţietate. Focul este stins. Te simţi epuizat, în cel mai bun mod posibil. Conform lui Brody, cu cât ai mai multe zile pe lună cu relaţii sexuale cu penetrare vaginală, şi nu altfel de relaţii sexuale, cu atât mai mare este starea ta de bine generală. Cu toate acestea, studiul trebuie replicat şi în cazul sexului oral şi anal, al masturbării împreună cu un partener, precum şi în cazul penetrării fără orgasm. (în mod evident, satisfacţia emoţională depinde şi de alţi factori, inclusiv de legătura cu partenerul.)

Faptul că orgasmele obţinute prin penetrare vaginală sunt mai satisfăcătoare decât cele din orice altă formă de activitate sexuală este o afirmaţie controversată, însă Brody are o teorie. Penetrarea profundă, combinată cu aspectele emoţionale şi psihologice intensificate ale actului sexual, poate stimula mai eficient nervul vag care porneşte de la baza creierului şi, mergând paralel cu şira spinării, coboară spre piept, abdomen şi zona pel-viană. Nervul vag alimentează cu „electricitate" muşchii şi sistemul nervos simpatic. Afectează inima, inclusiv ritmul cardiac, şi este astfel implicat în senzaţia de saţietate după ce mănânci. Acest cablu electric de la creier la inimă şi la organele genitale calibrează întregul organism. Unii cercetători cred că nervul vag stimulează eliberarea oxitocinei, hormonul responsabil cu diminuarea durerii şi ataşamentul.

Cu sau fără ajutorul nervului vag, primeşti un val de oxitocină în organsim, iar hormonul te poate face să-ţi doreşti

mângâieri. Din păcate, din cauza prolactinei, iubitul tău este posibil să nu fie pregătit pentru asta. Prolactină are un alt efect secundar, care pare să-i afecteze în special pe bărbaţi: îi adoarme satisfăcuţi, imediat după orgasm.

OARE FEMEILE ŞI BĂRBAŢII TRĂIESC EXPERIENŢA ORGASMULUI ÎN ACELAŞI FEL?

într-un studiu clasic din anii 70, psihologii de la Universitatea din Washington au solicitat aproape 50 de studenţi şi studente să-şi descrie detaliat în scris orgasmele, fără să menţioneze organele genitale. „Un iureş. Spasme musculare intense în tot corpul", a scris cineva. Altcineva a exagerat: „O imensă acumulare de tensiune, anxietate şi efort, urmată de o uitare totală a senzaţiilor, apoi o expulzare imensă a acumulării, cu un sentiment de uimire şi uşurare". Aceste proze pline de vervă au fost citite de o echipă de 70 de medici ginecologi, obstetricieni şi studenţi de ambele sexe. Sarcina lor a fost să determine dacă autorul fiecărui pasaj era femeie sau bărbat — iar ei nu au putut. Judecând după descrieri, experienţa subiectivă a orgasmului părea exact aceeaşi pentru ambele genuri.

Desigur, există câteva diferenţe fizice evidente între momentele de extaz ale bărbaţilor şi cele ale femeilor. Vaginul şi penisul au psihologii diferite. Orgasmele feminine cuprind între trei şi cincisprezece contracţii ritmice, care durează până la cincisprezece secunde, deşi unele orgasme pot dura şi până la două minute. De asemenea, femeile pot avea orgasme multiple. Orgasmul masculin mediu (ejacularea) cuprinde zece-cincisprezece contracţii şi scade după circa şaptesprezece secunde. Unii compară senzaţia orgasmului masculin cu strănutul, iar orgasmul feminin cu tremuratul. Ambele sexe experimentează o creştere a ritmului cardiac, a respiraţiei, a diametrului pupilei şi a tensiunii arteriale.

Apoi este orgasmul cognitiv. Pentru femei, orgasmul atinge centrul plăcerii cunoscut drept nucleus accumbens, iar la bărbaţi, atinge o structură conexă, cunoscută ca aria tegmentală ventrală (ATV) care produce hormonul stării de bine, dopamina (vezi p. 240 pentru mai multe detalii privind ATV). De asemenea, ambele sexe primesc un val de oxitocină în momentul orgasmului, care poate

avea un efect de ataşare şi liniştire. Imediat după orgasm, urmează un val de prolactină, care contribuie la senzaţia de saţietate.

Fă sex înainte de evenimentele stresante

Dacă urmează un eveniment stresant, planifică o partidă de sex înainte. într-un studiu despre sex şi stres, psihologul medical Stuart Brody a cerut unui număr de 22 de bărbaţi şi 24 de femei să ţină un discurs în faţa unui auditoriu nereceptiv, urmat de un test de aritmetică verbală. S-a măsurat tensiunea arterială a fiecărei persoane înainte şi imediat după discurs. S-a dovedit că indivizii care avuseseră orgasm obţinut prin penetrare vaginală în decursul ultimei săptămâni înainte de discurs aveau tensiunea arterială semnificativ mai scăzută şi au raportat mai puţin stres decât cei care avuseseră oricare altă formă de activitate sexuală, inclusiv o schemă variată de penetrare şi masturbare şi/sau sex cu un partener, care nu implicase penetrare vaginală.

Te poţi întreba de ce masturbarea, sexul oral şi cel anal se sustrag de la presupusele beneficii ale penetrării vaginale. Nu există răspunsuri clare, dar există aşteptări ca cercetările viitoare să replice rezultatul. Brody sugerează că aceasta este posibil să aibă de-a face cu modul în care corpurile noastre sunt „reglate" pe o perioadă de până la o săptămână după actul sexual (afectarea nervului vag implicat în liniştirea inimii) şi cu faptul că efectele benefice sunt întrerupte dacă stimulezi alte căi.

Orgasmul poate fi orice vrei, însă nu este fără rost. Când cercetătorii în neuroştiinţe cercetează creierul indivizilor în timpul orgasmului, ei observă activitate în regiunea numită insula, cunoscută pentru procesarea experienţelor emoţionale şi a dorinţelor, şi pentru traducerea lor în sentimente conştiente. Insula ar putea avea, de asemenea, o memorie a experienţelor sexuale trecute şi a anticipării gratificării. (Şi mâncatul ciocolatei o activează.)
Lobul parietal este şi el activat; această regiune controlează navigarea în spaţiu şi se află în legătură cu concepte abstracte, cum ar fi auto-reprezentarea şi autoexpansiunea. Deopotrivă activat în timpul orgasmului este şi cortexul prefrontal, o zonă asociată cu funcţiile cognitive superioare care implică raţiunea, aşteptările, scopurile şi controlul social. Expulziile şi spasmele pasionale sunt posibile datorită cerebelului, cunoscut şi sub numele de „creierul reptilian", regiunea care controlează mişcarea. între timp, amigdala stângă, asociată cu anxietatea, se dezactivează, la

fel ca şi lobul temporal, implicat în vorbire şi auz.

Nu vrem să spunem cu aceasta că nu sunt posibile diferenţe între orgasmele trăite de bărbaţi şi femei. Bărbaţii manifestă mai multă activitate în cortexul occipital, centrul procesării vizuale din creier. (Dacă un cuplu foloseşte oglinzi şi imagini pornografice în timpul sexului, ele sunt cel mai probabil pentru plăcerea bărbatului.) Femeile, dar nu şi bărbaţii manifestă activitate în hipotalamus şi amigdala medială, centrii asociaţi cu emoţia, instinctul sexual şi eliberarea hormonilor sexuali, inclusiv oxitocina. (Cu toate acestea, bărbaţii manifestă activitate în aceste regiuni în timpul stadiului de excitare, astfel încât absenţa activităţii în timpul orgasmului poate fi cauzată de dificultăţile tehnice ale scanării PET — tomografie cu emisie pozitronică. Aceasta este posibil să nu capteze tot ceea ce se întâmplă în timpul orgasmului şi impune ca subiectul să-şi menţină capul nemişcat.)

Păstrează-ţi picioarele calde

într-un studiu asupra orgasmului realizat la Universitatea din Groningen, Olanda, bărbaţii şi femeile au primit instrucţiuni să stea întinşi, cu capul într-un scanner, în timp ce partenerii lor le provocau orgasmul. Pentru a crea atmosfera potrivită, uşile erau închise, iar luminile, reduse. Singura problemă era că în cameră era frig. Doar jumătate dintre cupluri au reuşit să ajungă la orgasm. însă, când cercetătorii le-au oferit şosete, rata de succes a orgasmelor s-a ridicat la 80%. Morala: dacă vrei într-adevăr să ai orgasm, nu-ţi lăsa picioarele să se răcească[1]. (Sigur, nu trebuie chiar să porţi şosete; e suficient să-ţi menţii extremităţile călduţe.)

Cu excepţia cazului în care poţi trage cu coada ochiului în creierul altora în timp ce au orgasm, este imposibil să ştii exact cum se simte orgasmul lor. Dar, dacă ai putea simţi orgasmul cuiva de sex opus, te-ai gândi probabil că senzaţiile fundamentale de euforie şi descărcare îţi sunt familiare. Poate te vei gândi la orgasm ca la o bucurie — nu există bucurie masculină şi bucurie feminină. De fapt, există probabil mai multă variaţie în cadrul fiecărui gen, decât intergen. Cel mai probabil, femeile şi bărbaţii diferă în modul în care ajung la orgasm şi în care se simt după aceea. în momentul culminant, totul pare în general la fel.

DE CE CONTINUĂ SĂ SE MASTURBEZE OAMENII CU 0 VIATĂ SEXUALĂ SATISFĂCĂTOARE?

i

Filosofând, te poţi întreba de ce indivizii care au parte de suficient sex cu partenerii lor continuă să se masturbeze. Acest lucru este valabil în special pentru bărbaţi, care sunt mai frecvent „autoero-tici“. (Conform unui studiu pe scară largă asupra aduţilor americani, 55% dintre bărbaţi afirmă că se masturbează regulat, cel puţin de câteva ori pe lună, comparativ cu doar 38% dintre femei.) De ce, atunci când sexul se presupune căeste pentru procreare, atât de mulţi dintre noi se masturbează atât de des?

Unele răspunsuri sunt evidente. Oamenii se masturbează ca să scape de plictiseală, ca formă de sex sigur, pentru a-şi induce somnul, pentru variaţie şi din comoditate, pentru a depăşi o disfuncţie sexuală, a reduce stresul şi pentru uşurarea unor nevoi imperioase, în contextul unei relaţii, cuplurile consideră masturbarea mai mult ca pe o vitamină decât ca pe o masă: consumată cu moderaţie nu face rău, şi ar putea fi chiar utilă.

Acestea au fost teoriile existente asupra motivului pentru care ne masturbăm şi nu sunt mulţi oameni de ştiinţă care să se fi deranjat cu unele noi, de când şi-au dat seama că nu cauzează orbire sau creşterea părului în palmă. Biologii britanici Mark Beilis şi Robin Baker sunt cele două excepţii. Observând obiceiurile de masturbare ale altor animale, Bellis şi Baker au propus o explicaţie evoluţionistă pentru faptul că bărbaţii se masturbează atât de mult — le oferă un avantaj în lăsarea femeilor însărcinate. Da, este adevărat că bărbaţii care se masturbează cu regularitate ejaculează mai puţină spermă, ceea ce ai putea crede că le scade şansele de concepţie. însă mai puţină spermă poate fi de fapt un lucru bun. S-a dovedit că materia are o „durată de expunere", iar masturbarea este o modalitate de a scăpa de stocul învechit. Un bărbat care s-a masturbat recent, înainte de a face dragoste, va ejacula spermatozoizi mai tineri, mai vioi şi mai competitivi, care au mai multe şanse să lase o femeie însărcinată. Aceştia trăiesc mai mult în vaginul ei, ceea ce înseamnă că vor avea mai mult timp să înoate până găsesc un ovul bun pentru a fi fecundat. De asemenea, vor fi mai înverşunat competitivi cu spermatozoizii rivalilor, în cazul în care femeia are doi sau mai mulţi

iubiţi.

Pentru a testa această teorie, Baker şi Bellis au cerut unor femei să colecteze lichidul care se scurge din vagin — format din spermă şi fluide vaginale — după o partidă de sex. Ei au comparat numărul de spermatozoizi din fluidul colectat de la femeile ai căror parteneri se masturbaseră înainte de actul sexual, cu cei proveniţi de la bărbaţi care nu se masturbaseră recent. în mod izbitor, ei au constatat că femeile reţineau aceeaşi cantitate de spermă şi după sexul cu un bărbat care se masturbase recent, chiar dacă erau mai puţini spermatozoizi. Sperma mai proaspătă rămânea înăuntru, iar cea mai veche era expulzată. (Numărul real de spermatozoizi depinde de mulţi factori, inclusiv de vârsta bărbatului, sănătatea, genele şi înainte cu câte ore sau zile se masturbase înainte de penetrare. Bărbaţii îşi reumplu rezervoarele rapid, cu o medie de 2,41 milioane de spermatozoizi pe oră.)

Pentru femei, masturbarea este, de asemenea, o cale de „auto-menţinere". Ea stimulează fluxul de sânge în organele genitale, menţine elasticitatea vaginală şi sporeşte secreţiile. în acest context, este adevărată o altă afirmaţie a lui Woody Allen despre masturbare: „Sunt un amant aşa de bun pentru că exersez foarte mult de unul singur".

DE CE NU EŞTI ATRAS SEXUAL DE PERSOANELE CARE AU CRESCUT ÎMPREUNĂ CU TINE?

Dacă ai crescut lângă un tip, este foarte posibil ca simpla idee de a-1 săruta pe gură să ţi se pară respingătoare. Chiar dacă îl găseşti atrăgător, este într-un fel nonsexual. Conform antropologului Debra Lieberman de la Universitatea Statului California din Santa Barbara, aceasta se întâmplă pentru că ai un „mecanism de rudenie" înnăscut. Când erai copil, acest reflex a început să-şi facă efectul dacă ai văzut-o pe mama ta îngrijind un bebeluş sau dacă ai trăit cu alţi copii în acelaşi cămin. Cu cât ai trăit mai mult timp în imediata apropiere a altor copii, cu atât mai semnificativ este efectul de rudenie. Multe alte animale au şi ele un mecanism de rudenie care serveşte unui scop evolutiv. Dacă părinţii sunt rude apropiate, există riscuri mari pentru copii de a se naşte cu diza-bilităţi genetice. Căsătoria între rude nu este în regulă din punct de vedere genetic. Este o marcă neurală de neşters. în sprijinul acestei teorii au fost găsite dovezi în studiile despre kibbutzurile israeliene, unde copiii sunt crescuţi în comun, în grupuri mici. într-un sondaj realizat pe aproape 2 800 de căsnicii, doar 14 erau între membrii unui kibbutz care crescuseră împreună în acelaşi grup, dintre care nouă cupluri nu trăiseră împreună în primii şase ani de viaţă. Un fenomen similar a avut loc în China, când bebeluşi de sex feminin au fost adoptaţi de familiile băieţilor cu care urmau să se căsătorească mai târziu. Pentru că aceşti băieţi şi fete crescuseră împreună ca frate şi soră, ei dezvoltaseră o aversiune

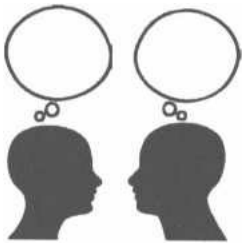
sexuală unul faţă de celălalt. în comparaţie cu femeile chineze din alte căsătorii aranjate, acestea aveau de două ori mai multe aventuri extraconjugale, o rată semnificativ mai mare a divorţului şi o rată a fertilităţii cu 30% mai mică.

Cercetătorii nu ştiu deocamdată care indicii specifice ale mediului, cum ar fi atingerea, sărutul, mâncatul sau dormitul împreună ne pot declanşa sistemul de detectare a rudeniei sau bazele genetice precise şi mecanismul neuronal. însă, din moment ce în cele mai multe situaţii copiii care au crescut împreună sunt de fapt înrudiţi genetic, din perspectivă evoluţionistă, pierderea unui partener potenţial este mai puţin costisitoare decât riscul căsătoriei între rude.

Concluzia este că noi am ajuns, ca specie, să păstrăm viaţa sexuală în afara cercului familial. Motiv pentru care, când îi spui unui tip că-1 iubeşti ca pe un frate, acesta este un cod pentru a-1 informa că sub niciun motiv nu te vei culca vreodată cu el.

Partea a III-a

Mintea



[1]

Joc de cuvinte în original, în limba engleză: to get cold feet înseamnă şi a avea piciorele reci, şi a intra în panică. (N.t.)

Capitolul 8

Atitudinea fată de întâlniri

„Tu eşti noua femeie atrasă de mine?

Pentru început, te avertizez, sunt foarte diferit de ceea ce presupui; Crezi că îţi vei găsi în mine idealul?

Crezi că e aşa de uşor să mă convingi să-ţi devin iubit?

Crezi că prietenia mea îţi va oferi satisfacţie pură?

Crezi că sunt de încredere şi fidel?

Nu vezi oare mai departe de această faţadă, acest fel de-a fi al meu

blând şi tolerant?

Crezi că avansezi pe pământ ferm spre un bărbat cu adevărat eroic? Nu te gândeşti deloc, visătoareo, că ar putea fi totul doar o iluzie?"

Walt Whitman, „Tu eşti noua femeie atrasă de mine?"

CE APRECIAZĂ FEMEILE ŞI BĂRBAŢII

LA UN PARTENER / 0 PARTENERĂ?

Dacă privim printr-o lentilă a evoluţiei, groasă de cel puţin zece mii de ani, ni se va părea perfect normal faptul că, la fel ca şi personajul interpretat de Marilyn Monroe în Domnii preferă blondele, femeile au o slăbiciune pentru bărbaţii cu bani şi poziţie socială, iar bărbaţii, pentru femeile frumoase. Povestea a fost spusă de nenumărate ori: femeile au dezvoltat o preferinţă pentru parteneri protectori, care să fie capi de familie. Bărbaţii, în decursul evoluţiei, şi-au investit resursele în femeile care au calităţi în legătură directă cu fertilitatea. Lucrul surprinzător este că, până şi în secolul 21, aceste preferinţe de cuplare nu numai că sunt încă valabile, ci au rămas în principiu intacte peste tot în lume. Timpurile s-au schimbat, însă noi, nu.

Un studiu de referinţă realizat de David Buss, psiholog evoluţionist, a ajuns la această concluzie după ce a inventariat preferinţele de cuplare a mai mult de zece mii de indivizi din 37 de culturi din toată lumea. Din America până în Zambia, femeile valorizează la un partener „potenţialul de câştig financiar bun“ şi „perspectivele financiare", mult mai mult decât o fac bărbaţii la o parteneră. Acest lucru este cu deosebire adevărat în ţări ca Indonezia, Nigeria, Japonia şi Zambia, unde femeile au pespective financiare reduse. însă este adevărat, de asemenea, în America şi Asia, şi este semnificativ statistic până şi în cele mai egalitare ţări din Europa de Vest (cu excepţia Spaniei, unde femeile mai sunt încă preocupate de resursele bărbaţilor, însă nu foarte mult). în aceeaşi notă, femeile apreciază ambiţia şi hărnicia la bărbaţi, mai mult decât o fac bărbaţii la femei (excepţia semnificativă o reprezintă populaţia zulu din Africa de Sud, unde femeile muncesc cel mai mult pentru construirea caselor şi aducerea apei, în

timp ce bărbaţii trebuie să călătorească pe distanţe lungi pentru a găsi de lucru). Potenţialul de câştig al unui bărbat nu numai că le poate oferi femeilor statut şi protecţie, însă este şi un indicator că el are „gene bune" care ar putea fi moştenite de copiii lor.

în acelaşi timp, nesurprinzător, bărbaţii de pe tot mapamondul apreciază mai mult decât femeile vârsta şi înfăţişarea partenerei. în toate dintre cele 37 de culturi, bărbaţii preferau soţii mai tinere. în medie, bărbaţii înclină să se căsătorească la 27 de ani şi jumătate cu femei de 25 de ani şi jumătate. Şi femeile preferă ca soţii lor să fie un pic mai în vârstă şi mai bine situaţi; de fapt, o diferenţă de vârstă de trei ani şi jumătate este considerată a fi ideală. Dacă bărbatul divorţează şi se recăsătoreşte, diferenţa de vârstă creşte la cinci ani la a doua căsnicie şi la opt ani la a treia, probabil mai curând din cauza dorinţelor bărbaţilor decât ale femeilor. Pentru femei, un bărbat mai în vârstă are probabil mai multe resurse. Pentru bărbaţi, o femeie mai tânără este probabil mai fertilă.

Accentul pus de bărbaţi pe tinereţe şi fertilitate merge mână-n mână cu preferinţa lor generală pentru frumuseţe: păr lucios, piele curată, trăsături simetrice, raport scăzut talie-şold etc. în 34 dintre cele 37 de culturi cercetate, bărbaţii îşi doreau mai mult o soţie atractivă fizic decât doreau femeile un astfel de soţ. Doar în India, Polonia şi Suedia, bărbaţii se pare că nu apreciază aspectul soţiei mult mai mult decât femeile pe al soţului lor. (De ce aceste trei ţări? în India, căsătoriile tinerilor sunt aranjate de către familie. Cazurile Poloniei şi Suediei sunt mai greu se explicat; poate că fiecare femeie este o frumuseţe.)

Măsura în care o femeie îşi doreşte un bărbat care arată bine depinde parţial de propria ei înfăţişare. Un studiu realizat pe circa 150 de poloneze a constatat că femeile cu RTS mare (cu talia mai groasă) apreciau mai mult atractivitatea fizică a partenerului decât femeile cu RTS mai scăzut (tipul de corp cu forme). (Dimpotrivă, femeile foarte feminine puneau accent mai mare pe resursele viitoare ale partenerului, precum şi pe potenţialul lui venit.) Cercetătorii şi antropologii biologi Boguslaw Pawlowski şi Grazyna Jasienska au sugerat faptul că, atunci când o femeie este considerată frumoasă, este posibil ca ea să valorizeze inconştient genele aflate în legătură cu atractivitatea pentru a spori şansele copiilor lor de a avea succes reproductiv. Acestea fiind spuse, un studiu despre fericirea în căsnicie, realizat de psihologii de la UCLA, a demonstrat că, atunci când soţul este mai atrăgător decât soţia, căsnicia este supusă unor presiuni mai mari. Ei au conchis că cel mai bun predictor al unei căsnicii reuşite este ca soţia să fie mult mai sexy decât soţul. Se presupune că bărbatul lucrează atunci mai mult pentru relaţie şi este mai puţin înclinat spre infidelitate, iar soţia se simte mai în siguranţă.

Chiar şi aşa, cele mai frumoase femei vor totul la un bărbat, cum au demonstrat David Buss şi Todd Shackelford într-un studiu

asupra cuplurilor americane căsătorite. Aceşti psihologi evoluţi-onişti au recrutat prin rotaţie o echipă de intervievatori femei şi bărbaţi care au făcut echipă şi au evaluat mai mult de două sute de subiecţi căsătoriţi din Vestul Mijlociu. Fiecare subiect a fost evaluat în ceea ce priveşte atractivitatea fizică şi, pe parcursul a trei şedinţe separate, factorii pe care ei îi apreciau şi asupra cărora insistau în alegerea unui partener/ unei partenere. Femeile cele mai drăguţe au avut standardele cele mai ridicate — doreau şi se aşteptau ca partenerii lor să fie masculini, într-o formă fizică bună, atrăgători, iubitori, educaţi, cu câţiva ani mai mari decât ele, să-şi dorească un cămin şi copii şi să aibă un potenţial financiar ridicat. în mod surprinzător pentru oamenii de ştiinţă, asupra unei singure calităţi femeile frumoase nu au insistat mai mult decât femeile mai puţin frumoase: inteligenţa. (în acelaşi timp, bărbaţii cei mai sexy nu au avut standarde mai ridicate decât bărbaţii mai puţin chipeşi. însă, pe de altă parte, un bărbat bogat poate fi mai pretenţios.)

Buss şi Shackelford au conchis că, în timp ce femeile excepţional de atrăgătoare este posibil să obţină totul de la un singur bărbat, cele mai multe nu pot nici să atragă, nici să reţină acel bărbat ideal, astfel încât se mulţumesc cu cea mai bună combinaţie de trăsături pe care o pot găsi intr-un singur partener. Poate că ele renunţă la masculinitate pentru înclinaţiile paterne sau dau resursele financiare pentru loialitate, în funcţie de preferinţa individuală şi circumstanţe. Foarte puţine femei adoptă o strategie de „cuplare dual㓠, adică beneficiază de un partener pe termen lung şi au aventuri cu bărbaţi care au calităţile fizice sau comportamentale dezirabile, care le lipsesc partenerilor lor.

Oricât de obsedaţi ar fi bărbaţii de tinereţe şi frumuseţe, ei caută şi alte însuşiri la o soţie. într-un studiu realizat de psihologul evoluţionist Norman Li şi colegii săi de la Universitatea Statului Arizona şi Universitatea de Nord-Vest, subiecţilor adulţi (majoritatea, pe la 30 şi ceva de ani) li s-a dat un număr redus de „dolari de împerechere" pe care ei

trebuiau sâ-i „cheltuiască" pe diferite caracteristici, cum ar fi venit, personalitate prietenoasă sau interesantă. Forţaţi să

aleagă calităţile pe care le consideră cele mai importante la o parteneră, bărbaţii au apreciat cel mai mult atractivitatea fizică, urmată îndeaproape de inteligenţă. Inteligenţa, conform cercetătorilor, este un termen-umbrelă care acoperă calităţi cum ar fi înclinaţiile materne, inteligenţa socială şi abilitatea de a conduce un cămin sau de a avea o conversaţie interesantă. (Remarcabil este că femeile din acest studiu au considerat inteligenţa ca fiind calitatea esenţială a unui soţ, urmată imediat de venitul anual. Constatarea că toate femeile valorizează atât de mult inteligenţa ar putea explica de ce ea este singura calitate a bărbaţilor asupra căreia femeile splendide nu insistă mai mult decât femeile care nu arată chiar aşa de bine.) Când cercetătorii au introdus bunătatea ca trăsătură, într-un studiu ulterior realizat pe absolvenţi de studii superioare, atât bărbaţii, cât şi femeile au ales-o ca a doua calitate importantă pe care o caută la un partener (după atracţia fizică, respectiv statutul social).

Concluzia acestor studii este că bărbaţii apreciază la o parteneră frumuseţea şi tinereţea mai mult decât femeile la partenerii lor, iar acestea îşi folosesc frumuseţea-pentru a ajunge la parteneri care să le ofere cel mai mult. Există speranţă pentru umanitate, în aceea că susţinem, de asemenea, că apreciem bunătatea şi inteligenţa în relaţiile noastre pe termen lung. Păcat că aceasta nu împiedică destrămarea a jumătate din căsnicii.

CE ÎNCLINAŢII SECRETE DEZVĂLUIE DATELE DE PE SITE-URILE DE ÎNTÂLNIRI ONLINE?

Cercetătorii adoră serviciile de întâlniri online pentru că obţin o mină de aur cu date despre cine atrage pe cine şi de ce. Sunt date din viaţa reală, poveştile oamenilor reali care au luat hotărâri reale. Se bazează pe acţiune, nu pe teorie. Imaginaţi-vă, aşadar, cât de încântată a fost echipa de economişti şi profesori de la colegiile

economice ale MIT şi Universităţii din Chicago să aibă acces la preferinţele a peste 23 OOO de persoane single din Boston şi San Francisco, utilizatorii unui site major de întâlniri online. Explorând pasionaţi datele, ei au dezgropat înclinaţiile nerostite pe care bărbaţii şi femeile nu vor să le recunoască nici măcar lor înşile.

Nu este deloc surprinzător că unul dintre prejudiciile majore care au ieşit la suprafaţă se referea la atractivitate. Da, îl cunoşti deja: bărbaţii sunt semnificativ mai interesaţi de aspect decât femeile. însă acum ştim cât de mult îi preocupă asta, şi anume în moduri cuantificabile. De exemplu, ai de două ori mai multe şanse să atragi atenţia unui bărbat dacă postezi online o fotografie cu tine. între fotografie şi autodescriere, potenţialii parteneri îşi fac o idee despre faţa, părul şi corpul tău, care evident îi interesează foarte mult. Judecând după numărul e-mailurilor de prim contact, bărbaţii adoră părul lung şi drept. Le place culoarea părului tău cel mai mult atunci când eşti blondă şi cel mai puţin când încărunţeşti sau ai albit. Indiferent de înălţimea lor, bărbaţii preferă femeile peste 1,75 m.

De asemenea, bărbaţii preferă femeile cu greutate mică pentru înălţimea lor. Dacă ai un IMC de 16-18, un RTS de anorectică (aproximativ 50-51 kg la 1,70 m), ai primit cu 90% mai multe e-mailuri de prim contact decât o femeie cu un IMC de 24, care se află la capătul superior al spectrului normal. Interesant este că greutatea medie a femeilor care utilizau serviciul de întâlniri online era cu 3 kg mai mică decât media naţională, pentru femeile sub 30 de ani, cu 9 kg mai mică pentru femeile între 30 şi 39 de ani, şi cu 10 kg mai mică pentru femeile între 40 şi 49 de ani. Un prieten care este un utilizator experimentat al acestor site-uri mi-a spus că, bineînţeles, toţi bărbaţii ştiu că femeile mint în profilurile lor, când este vorba despre greutate. „Este factorul «vrăjeală» (fudge factor)", mi-a spus el, cu un zâmbet amar. „Dacă un tip spune că preferă un IMC uşor mai mic decât media, ştie că o să obţină de fapt o femeie de greutate medie. Dacă o femeie spune că are greutatea medie, înseamnă că e un pic durdulie.“ într-adevăr, un studiu subsecvent de la Universitatea Corneli, referitor la înşelătoria în întâlnirile online, a ajuns la concluzia că femeile raportează o greutate mai mică; 64% dintre femei pierd cel puţin 3 kg în profilurile lor online.

în acelaşi timp, femeile se îndreaptă spre profilurile bărbaţilor care îşi specifică venitul. Bărbaţii care au spus că au un venit anual de 250 000 USD sau mai mare au primit cu 34-151% mai multe e-mailuri de prim contact de la femei decât cei care aveau un salariu mediu de 62 500 USD. (Creşterea salariului pare că este la fel de comună ca şi scăderea greutăţii.) Interesul sporit pe care l-a provocat un tip cu un venit mare, faţă de salariatul mediu, a depins şi de detaliile fizice cum ar fi înfăţişarea şi greutatea.

Cercetătorii au folosit o simulare pentru a face predicţii asupra rezultatelor diferitelor scenarii. în funcţie de tiparele de întâlnire romantică, dacă aspectul fizic al unui tip se situează în cei 10% cei mai puţin atractivi bărbaţi de pe site, acest bărbat ar trebui să mai câştige 186 000 USD pe an, pentru a fi considerat dezirabil în aceeaşi măsură cu un tip arătos cu un venit mediu de 62 500 USD pe an. Dacă un bărbat are doar 1,67 m înălţime, ar trebui să aibă un venit anual mai mare cu 175 000 USD pentru a fi la fel de dezirabil ca un bărbat de 1,78 m şi mediu în toate celelalte aspecte. Bineînţeles, bărbaţii care se prezintă ca fiind înalţi, bogaţi şi frumoşi obţin cea mai multă atenţie. (Ca să ştiţi, şi bărbaţii mint în legătură cu înălţimea lor; 53% dintre ei trag de adevăr cu cel puţin 2 cm în profilurile lor.)

Femeile sunt mult mai pretenţioase în ceea ce priveşte rasa, faţă de bărbaţi, preferând aceeaşi culoare de piele ca a lor. Chiar dacă doamnele pretind că nu au preferinţe etnice, ele au. Americancele care au crescut la sud de linia Mason-Dixon[1] erau mult mai înclinate spre propria lor rasă, conform unui studiu referitor la

întâlnirile rapide coordonate la Universitatea Columbia de economistul Raymond Fisman şi psihologul Sheena Iyengar. în eşantionul lor de 400 de participanţi la întâlnirile rapide, care locuiau în New York, negresele erau cele mai pretenţioase, preferând foarte clar bărbaţii negri. Referitor la o a doua întâlnire, negresele au spus „da“ bărbaţilor asiatici cu aproximativ 65% mai rar, bărbaţilor albi cu 45% mai rar, iar bărbaţilor hispanici, cu 30% mai rar. Femeile albe au preferat bărbaţii albi şi au spus „da“ cu 65% mai rar bărbaţilor asiatici şi cu 30% negrilor şi hispanicilor. Femeile hispanice au preferat bărbaţii hispanici şi au spus „da“ asiaticilor cu 50% mai rar, iar negrilor şi albilor cu 20%. Asiaticele au fost cel mai puţin discriminatorii, spunând „da“ asiaticilor şi albilor doar cu puţin mai des decât negrilor şi hispanicilor.

încă o dată, venitul bărbaţilor poate combate preferinţele femeilor, conform profesorilor de la Universitatea din Chicago şi MIT, care au analizat datele întâlnirilor online. Pentru femeile albe, un bărbat negru are nevoie să câştige în plus 154 000 USD/an pentru a deveni egal dezirabil cu un bărbat alb cu un venit mediu de 62 500 USD, hispanicii, mai mult cu 77 000 USD/an, iar asiaticii, mai mult cu 247 000 USD/an. Pentru femeile negre, un alb ar trebui să câştige în plus 220 000 USD/an pentru a fi la fel de dezirabil ca şi un bărbat negru, iar hispanicii, mai mult cu 184 000 USD. Pentru femeile hispanice, negrii ar trebui să câştige 30 000 USD în plus pe an pentru a fi la fel de dezirabili ca un hispanic, iar albii, cu 59 000 USD mai mult pe an. Femeile asiatice au discriminat cel mai puţin din punct de vedere rasial.

(Studiile nu au oferit motivele pentru care femeile nonasia-tice agreau cel mai puţin bărbaţii asiatici, însă femeile vorbesc bucuroase neoficial. în studiul meu informai, am primit răspunsuri foarte diferite, de la perceperea bărbaţilor asiatici ca pe nişte persoane care nu au aceleaşi interese şi valori, credinţa că asiaticii au comunităţi închise şi nu se căsătoresc în afara rasei lor până la un pretins sexism în unele culturi asiatice şi percepţia că asiaticii sunt în general mai mici. Femeile se ruşinează de aceste stereotipuri şi spun că, desigur, ar face o excepţie pentru bărbatul potrivit.)

Deşi un salariu bun poate compensa neajunsurile percepute ale unui bărbat, femeile sunt preocupate şi de modul în care bărbaţii câştigă banii.-Bărbaţii care sunt avocaţi, pompieri, cadre militare şi cei din profesiile medicale (medici şi mai ales chirurgi, probabil) atrag mai multe femei. Tipii care lucrau în producţia de bunuri au primit mai puţine e-mailuri de la femei. în acelaşi timp, bărbaţii sunt în principiu indiferenţi faţă de venitul sau profesia femeilor, câtă vreme succesul unei femei nu-i intimidează. De fapt, bărbaţii contactează studente doar puţin mai des decât femei cu un loc de muncă. Studiul de la Universitatea Columbia a demonstrat că bărbaţilor le plac femeile inteligente, dar nu şi dacă pare că femeia îi depăşeşte ca inteligenţă sau ambiţie. Având în vedere aceste date, nu e de mirare că auzim despre femei chirurg sau avocat care spun că sunt asistente sau secretare, doar pentru a obţine o întâlnire şi cum, dacă aduc bărbaţi acasă, îşi ascund genţile de designer şi alte semne ale bunăstării.

Cercetătorii au găsit un întreg sortiment de alte preferinţe care sunt nefericite, dar nesurprinzătoare. Bărbaţii strâmbă din nas la femeile mai în vârstă, iar acestea strâmbă din nas la bărbaţii mai tineri. Femeile preferă bărbaţii cu niveluri echivalente de educaţie, iar bărbaţii cu diplome de bacalaureat evită femeile cu educaţie mai înaltă. Femeile cu copii sunt mai puţin dezirabile pentru bărbaţi, indiferent dacă aceştia au sau nu copii, iar femeile fără copii preferă bărbaţii care nu au copii. Femeile divorţate preferă bărbaţi divorţaţi, în timp ce bărbaţii divorţaţi preferă femei care nu au fost măritate niciodată.

Pentru că există mult mai mulţi oameni online decât în orice bar sau club şi pentru că întâlnirile online sunt atât de sigure şi abstracte, este uşor să fii superselectiv. însă cercetătorii care stau şi „ronţăie" cifre nu au săpat încă suficient

de adânc pentru a afla modul în care personalitatea ne afectează şansele, cum se comportă la întâlniri cei mai cusurgii dintre noi, câte întâlniri de acest

fel sfârşesc cu o căsătorie şi câte astfel de căsătorii sunt fericite, înapoi în tranşee.

Nu judeca o carte după copertă

Dacă eşti atrasă de un bărbat, de ce nu l-ai întreba ce citeşte?

Profesorii Raymond Fisman şi Sheena Iyengar de la Universitatea Columbia, împreună cu colegii lor de la Harvard şi Stanford, au întâlnit discriminarea rasială într-un studiu experimental pe care 1-au'realizat asupra întâlnirilor rapide. Spre surpriza lor, chiar şi în cadrul unei comunităţi educate şi relativ progresiste cum este cea a studenţilor de la Universitatea Columbia din Manhattan existau preferinţe rasiale puternice printre femeile celibatare. Femeile au spus că motivul pentru care preferă bărbaţii de aceeaşi rasă este pentru că simt că au mai multe în comun cu ei. Complet nedrept, ai putea spune — cât de multe poate spune o fată despre gusturile unui băiat după doar 4 minute? Răspunsul este: foarte multe — cu condiţia ca el să aducă recuzită. Remarcabil este faptul că înclinaţiile femeilor spre aceeaşi rasă s-au diminuat când bărbatul de o rasă diferită a adus cu el la întâlnire o revistă favorită sau o lucrare din literatura clasică. Se pare că materialul a devenit un subiect de conversaţie şi le-a ajutat pe femei să renunţe la ideea că nu aveau nimic în comun cu bărbaţii de alte rase. Probabil că le-a reamintit regula universală: nu poţi judeca o carte după copertă.

OARE DE CE BĂRBAŢII CELIBATARI CHELTUIE MAI MOLT, IAR FEMEILE CELIBATARE FAC MAI MULT VOLUNTARIAT?

Bărbaţii şi femeile au moduri diferite de a se lăuda cu atuurile lor, ne spun psihologul evoluţionist Geoffrey Miller şi cercetătorul doctoral Vladas Griskevicius. Bărbaţii îşi afişează statutul şi resursele prin consum ostentativ — cumpărând maşini şi case şi făcând cadouri luxoase. în acelaşi timp, femeile se laudă prin înclinaţia spre bunăvoinţă ostentativă — autosacrificiu sau caritate. Până la urmă, a doua calitate pe care bărbaţii o caută la o soţie, după atracţia fizică, este bunătatea, iar una dintre primele calităţi pe care femeile le caută la un soţ este statutul social/resursele.

Psihologii au decis să testeze această teorie prin împărţirea subiecţilor bărbaţi şi femei în două grupuri. Unul dintre grupuri a fost „condiţionat romantic" cu fotografii ale unor celibatari atractivi de sex opus. Subiecţii au fost instruiţi să aleagă o persoană şi să scrie ce s-ar întâmpla dacă s-ar întâlni cu ea. Celălalt grup, grupul de control, a privit folografiile unor clădiri şi li s-a spus să scrie despre vreme. în continuare, ambelor grupuri li s-a spus că fiecare subiect are 5 000 USD în cont şi li s-a cerut să indice cât de mulţi bani ar cheltui pe achiziţii de lux cum ar fi ceasuri, maşini sau vacanţe în Europa. Li s-a mai spus, de asemenea, şi că au 60 de ore libere în fiecare lună, pentru a ajuta persoanele fără adăpost, pentru a construi case sau a lucra intr-un spital, şi să indice unde ar face voluntariat şi câte ore ar dona.

Diferenţa dintre grupul „condiţionat romantic" şi grupul de control a fost izbitoare. Subiecţii din grupul de control au raportat un interes scăzut pentru voluntariat sau cheltuirea banilor. Nu s-a întâmplat la fel şi cu indivizii condiţionaţi romantic din primul grup: bărbaţii au spus că ar cheltui mai mulţi bani pe diverse lucruri (şi timp, dar numai dacă era vorba să facă ceva eroic, precum salvarea unor vieţi), iar femeile au spus că ar face mai des voluntariat.

Conform cercetătorilor, afişarea bogăţiei şi bunăvoinţei este utilă în atragerea partenerilor doar dacă ceilalţi pot observa asta. Este o parte componentă a atitudinii faţă de întâlniri. întrucât fiecare sex apreciază în general alte calităţi într-o relaţie pe termen lung, femeile profită cel mai mult dacă îşi promovează ajutorul şi autosacrificiul, în timp ce bărbaţii îşi afişează bogăţia şi eroismul.

Expectaţiile culturale, inclusiv religia şi poziţia socială, au indubitabil o mare legătură cu motivul pentru care bărbaţii chel-tuie şi femeile oferă. însă teoria evoluţionistă ne dă o înţelegere

suplimentară, având în vedere că femeile preferă soţi care au resurse sau statut, iar bărbaţii, deşi mai puţin pretenţioşi, preferă soţiile nu numai atrăgătoare, dar şi mame bune şi generoase. Toate acestea aruncă o lumină nouă

asupra multor aspecte, de la balurile de caritate şi paradele pompierilor până la listele cu binefăcători. Foarte puţini oameni pare că donează timp sau bani în mod anonim. Dacă o fac, sunt deseori puşi într-o categorie separată, asexuată: sunt numiţi sfinţi.

Ou-te la o întâlnire de voluntariat

Ca alternativă la o cină cu lumânări, de ce să nu încerci o întâlnire de voluntariat? Găseşte o activitate potrivită, cum ar fi să plantezi o grădină din comunitate, să serveşti masa la un adăpost al oamenilor străzii sau să iei un copil într-o expediţie la muzeu. în felul acesta, te poţi lăuda cu inima ta bună, să vezi cum se poartă partenerul tău într-o situaţie reală de viaţă şi să faci şi un lucru bun. (Poţi încerca să întâlneşti pe cineva chiar la acţiunile de voluntariat, dar aminteşte-ţi că sunt mult mai multe femei care fac fapte bune decât bărbaţi.) Voluntariatul face, de asemenea, să circule prin sânge endorfinele, răspunzătoare pentru starea de bine, te umple de bună dispoziţie şi creează o intimitate care se poate continua până seara, când veţi avea nevoie amândoi de un masaj al spatelui. Site-ul www. volunteermatch.com enumeră activităţile de voluntariat în funcţie de codul poştal.

DE CE LE OFERĂ BĂRBAŢII FEMEILOR CINE ŞI VACANŢE LUXOASE ÎN LOC DE CADOURI UTILE?

Pentru a atrage o muscă dansatoare femelă şi a se împerechea cu ea, masculul trebuie să-i ofere un dar nupţial care ar trebui să fie, la modul ideal, o mică insectă întreagă sau cel puţin un fragment de insectă înfăşurat în mătase. Cu cât darul este mai mare, cu atât copularea este mai lungă. Lucrurile nu se desfăşoară chiar aşa între bărbaţi şi femei, însă există paralele. Atât femeile, cât şi femelele muştelor dansatoare investesc mai multe resurse în progenituri decât bărbaţii, astfel că au grijă să aleagă cel mai bun partener posibil. Darurile bărbaţilor sunt semne ale resurselor şi intenţiilor lor. Dacă masculul oferă cadouri costisitoare, el trimite un semnal că este onorabil şi, dacă este om, că are un interes pe termen lung. Dacă oferă daruri ieftine (sau nepăsătoare), fie nu este interesat chiar atât de mult, fie nu ştie cum să impresioneze.

Din punctul de vedere al bărbatului, problema cu cadourile este că femeia l-ar putea folosi doar pentru a obţine bunuri. Cum trimite un bărbat mesajul corect şi obţine ceea ce vrea, fără să fie păcălit? Această dilemă l-a interesat pe matematicianul britanic Peter Sozou, care a auzit cazul unui bărbat care îi plătea chiria prietenei lui, doar pentru a afla că ea îl înşela cu alţii. Sozou şi colegul său, Robert Seymour de la University College din Londra, au luat un model al teoriei jocului, cunoscut drept echilibrul Nash (numit după creatorul său, matematicianul John Nash, portretizat în filmul O minte sclipitoare) şi l-au aplicat la strategiile optime de oferire de cadouri.

Echilibrul Nash este un model matematic referitor la o situaţie apărută într-un joc atunci când jucătorii urmează strategia cea mai bună pentru ei, maximizându-şi interesul pèrsonal şi luând în acelaşi timp în considerare deciziile şi strategiile celorlalţi jucători. Când echilibrul Nash se aplică procesului de curtare, unde presiunile evoluţioniste şi sociale asupra bărbaţilor şi femeilor sunt o realitate, cea mai bună strategie pentru bărbaţi este să se laude cu puterea lor de cumpărare şi să le cumpere femeilor cadouri scumpe care sugerează intenţiile lor bune. însă există o limită: prada trebuie să nu aibă nicio valoare, în sensul că ar trebui să fie lipsită de valoare în afara contextului curtării. Logic, bărbaţilor le serveşte mai mult să te ducă la cină şi în Hawaii decât să-ţi dea maşini şi computere sau să-ţi plătească facturile. Dacă nu eşti autentic interesată de un tip, există şanse mari să nu accepţi un număr infinit de cine, piese de teatru şi vacanţe cu el. Femeile neinteresate au

mai puţine motive să accepte cadouri lipsite de valoare (sau expe-rienţiale), iar bărbaţii nu trebuie să investească aşa de mult în atragerea femeilor neinteresate. Această strategie separă femeile legitim interesate de cele care-şi văd doar interesul.

Chiar şi fără ca sofisticata teorie a a jocului să-i explice virtuţile, consumul ostentativ reprezintă de multă vreme regimul poveştilor de dragoste. Flori, bomboane de ciocolată, băuturi, cine şi vacanţe sunt ritualuri încercate şi verificate. Dintr-o perspectivă evoluţionistă, femeile preferă bărbaţii care cheltuiesc extravagant, fie frivol, fie practic, pentru că ei îşi afişează resursele şi arată semne de bune intenţii. Cu cât este mai mare investiţia, cu atât mai puternic semnalul că ei nu le vor părăsi nici pe ele, nici potenţialii copii. Cadourile fanteziste pot fi în realitate mai bune, pentru că ele dezvăluie o disponibilitate generală de a-şi investi resursele într-o femeie, despovărat de

pragmatism. (Se pare că bijuteriile sunt undeva la mijloc, având o valoare practică mai mică decât casele şi maşinile.)

Ca în cele mai multe modele matematice totuşi intervine realitatea. Există unele femei care se simt inconfortabil când primesc daruri sau le consideră manipulative sau antifeministe. Există altele care păcălesc un tip numai ca să meargă în vacanţe şi să iasă. Dacă aşa stă treaba, probabil că vor sfârşi prin a se întâlni cu omologii lor masculini — playboy bine înzestraţi care oferă mai multor femei cadouri extravagante sub forma excursiilor şi cinelor, fără niciun fel de bune intenţii.

DE CE îl AJUTĂ CREATIVITATEA PE BĂRBAŢI

SĂ SI-0 TRAGĂ?

Creativitatea — fie ea manifestată în artă, muzică, limbaj, umor sau idei novatoare — a evoluat cel puţin parţial din, ei bine, instinctul de împerechere. Cum spunea Geoffrey Miller în cartea sa, The Mating

Mind, femeile pretenţioase sunt atrase de bărbaţi cu mintea vivace cam cum sunt atrase păuniţele de păunii cu culori vii în coadă. Pe parcursul generaţiilor, coada păunului a devenit mai mare şi mai strălucitoare decât era necesar pentru simpla supravieţuire, şi tot aşa, în felul lui, s-a dezvoltat şi creierul uman — amândouă îşi datorează existenţa bărbaţilor pofticioşi care îşi doresc atenţia femelelor sensibile. Aşa cum a recunoscut Jean-Paul Sartre: „Dacă am devenit filosof... a fost, în principal, pentru a seduce femeile".

Inconştient, noi dorim bărbaţi cu gene bune („gene sexy“) care să poată fi transmise copiilor noştri. Rezultă că noi privim exprimarea creativă a bărbaţilor ca pe un indicator al trăsăturilor care pot fi cel puţin parţial genetice: inteligenţă, dorinţa de a se dezvolta, rezolvarea problemelor, flexibilitatea, asumarea riscurilor, perseverenţa, fluenţa culturală şi abilităţi în domeniul verbal, matematic, perceptual, spaţial, al memoriei, social sau emoţional. Dacă un bărbat se laudă cu puterea minţii făcându-te muza lui — cu vorbe dulci, scri-indu-ţi bileţele romantice, spunând glume bune, cântând un cântec sau torcând o poveste —, e posibil să te îndrăgosteşti. Conform lui Miller, nu este nicio coincidenţă că cea mai mare parte a operelor bărbaţilor este creată între 20 şi 35 de ani, în anii lor cei mai fertili.

Bărbaţii creativi, ca grup, pot fi, de asemenea, amanţi mai prolifici. Chestionând mai bine de 400 de poeţi, artişti vizuali şi alte tipuri creative din Marea Britanie, antropologul Daniel Nettle a constatat că artiştii care au raportat „experienţe neobişnuite" şi au declarat că „sunt nonconformişti impulsivi" au un număr mai mare de parteneri sexuali pe viaţă şi probabil un libidou mai puternic decât indivizii care nu sunt creativi. Este posibil să le fie foarte uşor să atragă ,6 femeie în patul lor când aceasta este în faza fertilă a ciclului menstrual. într-un studiu realizat la UCLA, femeilor li s-a cerut să citească două vignete, una despre un bărbat creativ, dar sărac, şi una despre un bărbat bogat, însă lipsit de creativitate, apoi să îl aleagă pe cel preferat. Pentru o relaţie pe termen scurt, femeile care se aflau la ovulaţie în momentul realizării studiului l-au preferat semnificativ mai mult pe tipul creativ şi sărac decât pe bogătaşul plictisitor.

Creativitatea este în mod clar sexy şi îi ajută pe bărbaţi să şi-o tragă. însă este greu de măsurat cât de mult apreciază într-adevăr femeile creativitatea într-o relaţie pe termen lung, pentru că ea se suprapune peste inteligenţă, statut social, umor şi alte calităţi sexy de care femeilor le pasă foarte mult. într-un studiu asupra preferinţelor de cuplare, coordonat de David Buss, psiholog evoluţionist, ceativitatea se afla undeva pe la mijloc. Femeile cu studii superioare o considerau mai puţin importantă decât bunătatea, frumuseţea şi sănătatea, dar mai importantă decât o ereditate bună şi (ca o ironie) absolvirea unei facultăţi. Din nou, nu este nimic şocant că studenţii americani valorizează creativitatea, având în vedere că trăiesc într-o cultură care conferă un statut înalt, cel puţin teoretic, artiştilor, gazdelor emisiunilor TV şi antreprenorilor.

Cu toate acestea, când aproximativ 80 de americani cu venituri medii, de vârstă mijlocie, au fost întrebaţi cât de mult apreciază creativitatea la un partener, au avut priorităţi total diferite. Psihologul evoluţionist Norman Li şi colegii lui de la Universitatea Statului Arizona şi Universitatea de Nord-Vest le-au spus subiecţilor că pot să-şi „personalizeze" partenerii ideali. Provocarea a fost că aveau un „buget de împerechere" limitat, iar ei erau forţaţi să-şi

împartă „dolarii de împerechere" în funcţie de calităţile care contau cel mai mult pentru ei. Când bugetul era foarte mic, femeile şi bărbaţii plasau creativitatea la urmă, însă atunci când fiecare jucător a avut mai mulţi dolari de împerechere de cheltuit, iar cerinţele cum ar fi personalitatea, povestea de dragoste şi un nivel minim al venitului fuseseră satisfăcute, bugetul pentru creativitate al femeilor a crescut cu 8%. (Bărbaţii au cheltuit mai mulţi dolari de împerechere pe creativitatea partenerei şi atunci când bugetul era mic, parţial pentru că nu au bugetat atât de mult pentru venit sau etica muncii.) Femeile apreciază creativitatea mult mai mult când „bugetul" lor este mare şi alte criterii de împerechere sunt îndeplinite.

Oare să fie creativitatea un lux şi astfel eşti mai atrasă de tipurile creative când eşti mai tânără, când provii dintr-un mediu înstărit, când toate nevoile practice sunt satisfăcute sau când pur şi simplu doreşti o aventură pasională? Poate că da; cercetătorii par să gândească aşa. Cu toate acestea, multe aspecte sunt individuale şi depind de circumstanţe şi de şanse. Aşa cum a observat marele artist şi amant Pablo Picasso: „Nu ştii niciodată ce vei face. începi să pictezi şi apoi iese ceva destul de diferit". Acelaşi lucru se poate spune şi despre întâlnirile amoroase, care reprezintă o artă în sine.

DE CE NU EXISTĂ MAI MULTE MUZE MASCULINE?

Chiar atunci când căsnicia poetei Edna St. Vincent Millay era după toate aparenţele foarte stabilă, ea s-a îndrăgostit nebuneşte de George Dillon, un poet câştigător al Premiului Pulitzer, cu 14 ani mai tânăr. îi scria poezii, lăudându-i „această iubire, acest dor, acest lucru neştiut". Intensitatea pasiunii ei îl atrăgea şi, deopotrivă, îl dezgusta pe tânărul bărbat; s-au întâlnit, el s-a retras, ea a făcut din nou avansuri. După una dintre nenumăratele lor rupturi înflăcărate, ea a găsit inspiraţie în lacrimi şi a scris Fatal Interview, o culegere de poezii pe care criticii au considerat-o ca fiind cea mai bună operă a ei. A scris-o ca să-l atragă, să-şi vindece rănile, să-l ţină strâns în gheare.

George Dillon trebuie să se fi simţit foarte special. Psihologii evoluţionişti s-au întrebat de ce, din moment ce sexele sunt egal creative, bărbaţii pare că-şi folosesc talentele creative mai des decât femeile pentru a-şi curta potenţialele iubite. Ce ar fi realizat Dali, Picasso, Dante şi Nietzsche fără numeroasele lor muze-amante? Unde sunt toate muzele-amanţi?

Răspunsul, din perspectivă evoluţionistă, este că femeile au mai puţină nevoie să-şi afişeze „genele bune" în faţa bărbaţilor decât au bărbaţii în faţa femeilor. Cei mai mulţi bărbaţi nu sunt atât de pretenţioşi ca femeile când îşi selectează partenerele, reacţionând mai puternic la indiciile sexuale şi estetice decât la cele creative. Deşi bărbaţii valorizează creativitatea, umorul şi inteligenţa la o femeie, aceasta se întâmplă de obicei în contextul unei relaţii pe termen

lung. De aceea este mai probabil ca femeile să-şi economisească etalările creativităţii pentru bărbaţii care au potenţial pe termen lung.

Oricum, această teorie a fost testată intr-un studiu referitor la efectele motivelor romantice asupra creativităţii, realizat la Universitatea Statului Arizona de către psihologii Douglas Kenrick şi Robert Cialdini, şi cercetătorul Vladas Griskevicius. Ei au recrutat mai mult de 600 de bărbaţi şi femei şi le-au cerut să îndeplinească diferite sarcini de scriere creativă şi să facă un test de creativitate. Unii subiecţi au fost amorsaţi cu diferite scenarii romantice — implicând fie relaţii pe termen scurt —, cum ar fi o aventură în ultima zi de vacanţă pe o insulă —, fie relaţii pe termen lung, ca o poveste de iubire din facultate — în timp ce grupul de control nu a fost condiţionat cu idei despre iubire. Aşa cum se anticipa, diferenţa dintre bărbaţi şi femei a fost dramatică. Bărbaţii au manifestat o creativitate crescută când au fost condiţionaţi de orice fel de aventură amoroasă, fie ea un ren-dez-vous sau o iubire de-o viaţă. Totuşi, femeile au obţinut scoruri mari la testele de creativitate doar când au fost condiţionate cu ideea unei relaţii pe termen lung, cu un bărbat sensibil şi devotat. Ideea unei aventuri pasionale în ultima zi de vacanţă este posibil să le fi încins imaginaţia, dar nu le-a făcut să fie mai creative. Judecând după aceste rezultate, femeile preferă ca muzele lor să fie mai mult nişte instalaţii permanente decât nişte spectacole erotice pasagere.

însă uneori muza îşi ia zborul, aşa cum s-a întâmplat cu George Dillon şi Edna St. Vincent Millay. Aşa că Millay şi-a vărsat pasiunea în ultima ei operă epică uriaşă. Nu a avut o muză sau un amant până la urmă, însă a rămas cu o capodoperă.

„Ei bine, te-am pierdut; şi te-am pierdut corect, în felul meu propriu şi cu deplinul meu consimţământ.

Dacă te-aş fi iubit mai puţin sau te-aş fi jucat mai viclean Te-aş mai fi ţinut poate încă o vară,

Dar pe cheltuiala cuvintelor pe care le preţuiesc mult...“

(Edna St. Vincent Millay, „Interviu fatal")

DE CE ESTE UMORUL EXCITANT?

Dacă există ceva care înlătură disconfortul, acesta este unorul. Concret: eşti la prima întâlnire şi tipul îţi spune o povestioară despre famila lui, imitându-1 pe bunicul cel trăsnit. Te pufneşte râsul. Jucând teatru, pretinzi că îl invidiezi pentru ceasul vintage pe care îl poartă. El râde şi începe să joace rolul unui vânzător unsuros care încearcă să îl vândă la un preţ mult mai mare decât face. Te faci că eşti un cumpărător naiv care este păcălit. Râdeţi amândoi şi vă uitaţi urât unul la altul.

Umorul acţionează pe multe niveluri. Oferă o distanţă psihică faţă de aspectele practice, ne permite să ne luăm mai puţin în serios şi reduce tensiunea unei prime întâlniri. Este, de asemenea, un puternic agent de ataşament. Indiferent dacă este vorba ta de duh ori a lui, împărtăşiţi ceva despre voi înşivă şi trimiteţi un semnal de apreciere şi solidaritate.

Pentru a testa impactul umorului asupra atracţiei, psihologii Barbara Fraley şi Arthur Aron de la Universitatea Statului New York din Stony Brook au recrutat aproape 100 de persoane care nu se cunoşteau una pe alta, au făcut perechi aleatoare şi le-au rugat să participe la o serie de sarcini comune. Jumătate dintre perechi au realizat sarcini care le încurajau să fie amuzante, cum ar fi să facă trucuri legate la ochi şi împiedicate să vorbească, să joace în reclame TV într-o limbă inventată pe loc, să joace şarade etc. Celeilalte jumătăţi a grupului i s-au dat sarcini care solicita perechile să colaboreze, dar nu erau amuzante. Când subiecţii au fost întrebaţi mai târziu care este părerea lor despre parteneri, cei care au râs împreună s-au simţit semnificativ mai aproape şi mai atraşi fizic de partenrii lor decât cei care nu râseseră.

Deşi ambele genuri au considerat simţul umorului ca fiind una dintre cele mai dezirabile calităţi la un partener, femeile spun deseori că doresc un partener care să le facă să râdă, în timp ce bărbaţii caută o femeie care „să înţeleagă simţul umorului lor“. De asemenea, femeile clasează umorul pe un loc mai înalt decât bărbaţii, pe lista trăsăturilor pe care le doresc de la un soţ. Psihologul evoluţionist Geoffrey Miller sugerează că acest fapt este logic, din perspectivă evoluţionistă. Bărbaţii se laudă cu „genele sexy“ — semne ale inteligenţei şi personalităţii, care pot fi moştenite parţial — în timp ce femeile, sexul mai pretenţios, sunt amuzate şi impresionate sau nu. Psihologii au mai constatat şi că, dacă un bărbat şi o femeie râd împreună, râsul ei este un mai bun indicator al interesului sentimental decât al lui.

Să fie oare pentru că bărbaţii şi femeile procesează umorul diferit şi că femeile sunt, de la natură, o audienţă mai receptivă? Cercetătorii în neuroştiinţe de la Universitatea Stanford au atacat problema folosind RMN funcţional pentru a urmări activitatea cerebrală a bărbaţilor şi femeilor în timp ce realizau o sarcină de vizionare şi clasificare a unor benzi desenate. S-a dovedit că ambele sexe au avut rezultate similare în ceea ce priveşte selectivitatea şi timpul de reacţie la umor, însă femeile au manifestat o activitate mai mare în cortexul prefrontal drept, zona responsabilă cu procesarea limbajului executiv şi judecata, şi nucleus accumbens, „centrul recompensei" din creier. Acest lucru sugerează că femeile pot procesa glumele într-o modalitate mai complexă decât o fac bărbaţii (ceea ce poate include o analizare mai mare a lor) şi chiar pot să aprecieze mai mult umorul sau să-l găsească mai stimulator. De asemenea, este posibil ca femeile să ajungă, pe parcursul evoluţiei, să găsească umorul mai gratificant pentru că ne motivează să găsim bărbaţi cu gene bune.

Deşi bărbaţii pot folosi umorul mai des decât femeile pentru a atrage partenere de întâlnire, ambele sexe îl preţuiesc pe tot parcursul unei relaţii. După stadiul de curtare, balanţa umorului se poate echilibra, ambele sexe făcându-se reciproc să râdă. (Gândeşte-te la Myma Loy şi William Powell, acel duo comic soţ şi soţie din filmele clasice Thin Man, sau Katharine Hepburn şi Spencer Tracy.) Un schimb de replici spirituale poate menţine cuplul unit multă vreme după ce îmbujorările şi chicotelile trec. Umorul este, aşa cum îl descriu Fraley şi Aron, un proces de

autoexpansiune. Este o trapă de salvare într-o realitate alternativă amuzantă, fie şi pentru un moment.

împărtăşeşte simţul umorului

Găseşte un partener care să-ţi împărtăşească simţul unoru-lui, glumeşte des şi adu în discuţie momentele voastre amuzante. Conform unui studiu realizat de psihologul Doris Bazzini de la Universitatea Apalaşilor, cuplurile care creează propriile glume şi îşi aduc aminte de ele împreună sunt mult mai satisfăcute de relaţia lor decât cuplurile care nu fac asta. Glumele din casă nu numai că sunt o modalitate de ataşare, ci şi eliberează endorfine care te fac să te simţi bine.

Lecţia aceasta s-a adeverit, în ceea ce mă priveşte, atunci când în urmă cu mulţi ani am lucrat ca voluntar cu pacienţi bolnavi de Alzheimer şi consorţii lor. Pentru aceştia din urmă era sfâşietor să-şi vadă partenerii iubiţi cum se duc de la o zi la alta. Cu toate acestea, simţul umorului reciproc al cuplului rămânea deseori intact chiar şi după ce pacientul nu-şi mai amintea numele partenerului sau al copiilor. Umorul era o mică uşurare în această tragică boală degenerativă, precum şi ultimul fir care îi lega pe soţi de aceia pe care îi iubeau. (îmi aduc aminte despre un soţ cu Alzheimer care îşi numea drăgăstos consoarta „paznicul de la zoo“, iar el spunea că e maimuţa sau tigrul, sau şarpele, în funcţie de cum se simţea în ziua aceea. Ea chicotea şi îi făcea jocul.) Studiile arată că oamenii preţuiesc foarte mult umorul într-o relaţie pe termen scurt, însă aceasta a fost pentru mine dovada vie a cât de adânc este impregnat umorul într-un cuplu; nu numai că ne atrage spre partenerii noştri, dar ne poate ţine împreună chiar şi după ce multe s-au destrămat.

)

DE CE EŞTI MAI ATRASĂ DE OAMENI PRETENŢIOŞI (Şl El DE TINE)?

Pentru cele 150 de suflete pline de speranţă care au participat la şedinţele de întâlniri rapide cu durata de patru minute de la

Universitatea de Nord-Vest şi MIT, succesul a depins de cât de discriminative au fost. Cei care au intrat pe uşă având un interes romantic general, pentru mai multe dintre persoanele de acolo, au avut şanse să plece fără să fi stabilit o a doua întâlnire. Ceea ce un bărbat sau o femeie singură poate să fi considerat drept o abordare plină de căldură a procesului întâlnirilor a fost inconştient percepută de alţii ca abordare disperată, ca un flirt sau, dacă a fost vreun pic atrăgătoare, atunci a fost doar pentru o prietenie. Lecţia este că nimeni nu vrea să te accepte dacă tu eşti a-toate-acceptant.

Studiul, coordonat de psihologul Eli Finkel şi cercetătorul Paul Eastwick de la Universitatea de Nord-Vest, a demonstrat că a fi pretenţios este bine, iar pretenţiile cu un scop sunt chiar şi mai bune. Celibatarii au avut cele mai multe şanse de a obţine o a doua întâlnire dacă s-au îndreptat în direcţia unei singure persoane. Cei mai de succes parteneri de întâlnire şi-au făcut ţinta finală să se simtă unică, până şi în cele câteva momente petrecute împreună. Este aşa cum spun oamenii despre fostul preşedinte Bill Clinton: se concentra asupra ta şi doar asupra ta, făcându-te să pari că eşti centrul universului său cât erai cu el. Cei mai buni politicieni şi amanţi ştiu că, pentru a obţine ceea ce vrei, trebuie să-i faci pe oameni să simtă că sunt unici — unul din şase miliarde.

Dorinţa de a te simţi special este în mod egal prezentă la ambele sexe. în special pentru femeile care caută o relaţie pe termen lung, promiscuitatea nu este deloc atrăgătoare. (Nici bărbaţii nu vor să investească în soţii care îi vor înşela.) Dacă tipul este afemeiat, este mai puţin probabil să crezi despre el că este Cel Potrivit. însă, dacă un bărbat te selectează din mulţime şi se exprimă clar că nimeni altcineva nu îl interesează, sunt mari şanse ca şi tu să crezi că şi el este special. Şi chiar dacă nu îndeplineşte toate standardele pe care le-ai stabilit, este posibil să faci o excepţie, ceea ce se întâmplă deseori la întâlnirile rapide sau la cele aleatorii.

Dacă eşti pretenţioasă, interesul tău nu numai va creşte stima de sine a unui bărbat, dar şi „valoarea lui de împerechere". Valoarea de împerechere este o măsură a atractivităţii faţă de potenţialii parteneri şi reflectă istoria ta personală de întâlniri, precum şi de câte ori ai părăsit sau ai fost părăsit. Gândeşte-te la valoarea de împerechere ca la nişte acţiuni care cresc sau scad la bursa de acţiuni a întâlnirilor. Valoarea ta de împerechere creşte când eşti percepută ca fiind selectivă şi atentă, dorită de mulţi, că te întâlneşti cu oameni atrăgători şi eşti rareori părăsită; în

schimb, ea scade dacă eşti mai puţin selectivă, mai puţin atrăgătoare şi mai des părăsită. Ai observat vreodată cum, în momentul în care te îndrăgosteşti, alte oportunităţi par să se deschidă în mod magic? Unele dintre acestea sunt probabil cauzate de subtilele schimbări în comportamentul şi hormonii tăi, ceea ce te face mai atrăgătoare. însă sunt cauzate probabil şi de un maxim al valorii tale de împerechere.

Oamenii par că sunt foarte preocupaţi de valoarea de împerechere pentru că are de-a face cu statutul şi stima de sine. Vrem să auzim totul despre trecutul celuilalt — cu câte persoane s-a culcat, cum erau foştii parteneri, durata relaţiilor etc. De fapt, bărbaţii sunt atât de preocupaţi de valoarea de împerechere, încât, conform unui studiu de la Universitatea Statului Texas din Austin, „stabilirea valorii mele de împerechere" a fost al doilea motiv pentru care ei aveau relaţii sexuale întâmplătoare (după atracţia fizică). Dacă un bărbat te percepe ca având o valoare de împerechere ridicată, îi va plăcea mai mult de tine. Până la urmă, dacă eşti atrăgătoare şi pretenţioasă, atunci în mod firesc valoarea ta de împerechere trebuie să fie mare sau cel puţin aşa ar fi logic. Prea frecvent auzim poveşti despre bărbaţi care şi-au pierdut interesul pentru o femeie sau care o dispreţuiesc, sau nu mai continuă relaţia după ce descoperă că nu a fost foarte selectivă cu partenerii ei de întâlniri. Se ştie că femeile fac acelaşi lucru cu bărbaţii.

Concluzia este că doreşti ca iubitul tău să fie pretenţios, iar el doreşte ca tu să fii la fel de pretenţioasă. Este ca o întorsătură a faimoasei maxime a lui Groucho Marx: nu vrei să fii membru în niciun club care te acceptă prea repede — şi, când o faci, vrei ca acolo să fie doar doi membri.

Dacă nu merit să fiu curtat,

Cu siguranţă nu merit nici să câştig.

(Henry Wadsworth Longfellow)

Fă-ţi partenerul de întâlnire să se simtă unic

Prietena mea, Zoe, s-a dus recent la o întâlnire cu un tip pe care l-a cunoscut pe un site popular de întâlniri online. Era a douăsprezecea persoană pe care o cunoscuse online şi, în acest moment, era obişnuită cu schimbarea rituală de istorii ale întâlnirilor. Zoe găsea aceste dialoguri nu numai obositoare, ci şi îngrozitor de neplăcute; unul dintre bărbaţi a numit-o „veterană" după ce i-a povestit la câte întâlniri lipsite de succes fusese şi s-a descurajat când a auzit că bărbaţii recită poveşti întregi despre întâlniri care nu au dus la nimic, simţind că şi ea urmează să devină una dintre ele. Se simţea de duzină, iar bărbaţii aceştia păreau nişte produse defecte. Valoarea ei de împerechere părea scăzută şi scădea din ce în ce mai mult pe măsură ce era respinsă de ceea ce ea considera că sunt bărbaţi cu valoare scăzută — până la aceasta a douăsprezecea întâlnire. Partenerul ei, Dan, i-a spus: „Aş fi putut spune din al doilea minut după ce te-am întâlnit că va fi distractiv, spre deosebire de cele mai multe întâlniri la care am fost“. Remarca lui a schimbat totul. El a selectat-o pe Zoe şi i-a oferit automat o valoare înaltă, iar ea, în schimb, a văzut că aveau o chimie specială. O profeţie autoîmplinită? Poate că da. însă au petrecut o seară fantastică şi nu după mult timp au început să se întâlnească în exclusivitate.

DE CE OAMENII PAR MAI SEXY ATUNCI CÂND LE PLACE ALTORA DE El?

Cinteza zebră înţelege cât de crucial este să-şi aleagă partenerul potrivit, acela care are resurse şi este dispus să o ajute să crească puii. Mai ştie şi cât de greu este să-l găsească. Uneori, cinteza zebră decide strategia că cea mai bună este să urmeze raţionamentul altor femele. Dacă este forţată să aleagă între doi masculi — unul care este singur şi altul care beneficiază de atenţia femelelor —, ea va opta probabil pentru cel popular sau cel puţin pentru o altă pasăre care seamănă cu acela sau poartă o banderolă de aceeaşi culoare.

După ce au observat felul în care cintezele zebră copiază una de la alta modul de alegere a partenerilor, psihologul Ben Jones şi colegii săi de la Laboratorul de Studiere a Feţei de la Universitatea din Aberdeen au testat mai multe femei pentru a afla dacă ele fac la fel. „Cine este mai atrăgător şi cu cât mai mult?“ au întrebat cercetătorii, arătându-le perechi de feţe de bărbaţi puse una lângă alta. Figurile fuseseră selectate în prealabil şi evaluate ca fiind în mare egale din punctul de vedere al atractivităţii, însă femeile indicau de obicei o uşoară preferinţă pentru una sau alta. în a doua parte a experimentului, cercetătorii au arătat evaluatoarelor diapozitive cu aceleaşi figuri de bărbaţi, însă de data aceasta cu o mică modificare. în imagine era înfăţişat şi profilul unei femei drăguţe care se uita la unul

dintre cei doi bărbaţi având fie o expresie zâmbitoare, fericită, fie o expresie lipsită de zâmbet, neutră pe figură.

Expresia femeii a făcut diferenţa în modul în care a fost perceput bărbatul. Dacă femeia zâmbea, evaluatoarele au considerat că bărbatul era mai sexy şi i-au oferit note cu cel puţin 15% mai mari decât în prima rundă. Dacă femeia avea o privire neutră, morocănoasă sau plictisită, celelalte femei au perceput bărbatul ca fiind neatractiv şi l-au retrogradat cu mai mult de 10% în medie. Alegând între doi bărbaţi, femeile l-au favorizat în mod constant pe acela care primise un zâmbet. Femeile au gândit, de asemenea, că bărba-ţţi erau mult mai frumoşi când erau cuplaţi cu o admiratoare aparentă decât atunci când erau înfăţişaţi singuri. Frumuseţea este, se pare, în ochii altor privitori.

Amuzant este că, atunci când cercetătorii au cerut evaluatorilor bărbaţi să dea note aceloraşi figuri de bărbaţi, rezultatele au fost cum nu se poate mai contrastante. Bărbaţii i-au evaluat pe ceilalţi ca mai puţin atractivi dacă le zâmbea o femeie drăguţă şi au crescut notele pentru aceia la care femeia se uita cu o expresie neutră. Este vorba despre competitivitatea bărbaţilor, conform cercetătorilor.

Bărbaţii se simt ameninţaţi de alţi bărbaţi care absorb atenţia femeilor. (Aceasta ne ajută să explicăm de ce unii prieteni bărbaţi nu sunt niciodată de acord cu bărbaţii cu care ne întâlnim.)

Te mai poţi întreba, de asemenea, cât de mult contează atractivita-tea admiratorului. Răspunsul este: foarte mult, conform unui studiu subsecvent coordonat de Anthony Little la Universitatea din Stirling, Anglia. Mai mult, se pare că bărbaţii sunt influenţaţi de alţi bărbaţi, aşa cum şi femeile sunt influenţate de alte femei. Când Little şi colegii săi au cuplat fotografia unei femei cu fotografia unui bărbat atractiv, foarte masculin, evaluatorii bărbaţi i-au dat note mai mari la atrac-tivitate decât atunci când a fost cuplată cu un bărbat mai efeminat. Acelaşi lucru a fost valabil şi pentru bărbaţi: bărbaţii au obţinut note mai mari de la femei, atunci când au fost cuplaţi cu femei frumoase, feminine decât cu femei mai masculine. Este interesant că notele au fost semnificativ mai mari doar când evaluatorii au cotat bărbaţii şi femeile în calitate de candidaţi pentru o relaţie pe termen lung, nu pentru o aventură. Este rezonabilă concluzia că atât femeile, cât şi bărbaţii ţin cont mult de indiciile sociale atunci când evaluează indivizii în calitate de candidaţi pentru un angajament serios. Pentru o simplă aventură, depindem mai puţin de părerea altora.

De ce ne luăm repere de la alţii? Din acelaşi motiv pentru care cinteza zebră fără pereche îşi ia reperele de la alte cinteze zebră, conform lui Jones şi colegilor săi. Găsirea celui mai bun partener ia timp şi energie şi nu este deloc o treabă uşoară. Adoptând o abordare de tipul „înţelepciunea mulţimii[11], ai mai multe şanse să-ţi concentrezi timpul şi eforturile asupra unui candidat care merită şi care a fost deja recomandat tacit. Dacă un tip atrage femeile frumoase şi le farmecă, este probabil o pradă acceptabilă. De asemenea, dacă ai avut un prieten frumos sau de succes, este posibil să pari altor bărbaţi mai dezirabilă, în special în contextul unei potenţiale relaţii pe termen lung. Valoarea ta „de împerechere" — deziderabilitatea în funcţie de istoria ta amoroasă — este mai mare.

Cercetătorilor le mai rămâne încă de determinat dacă, la fel ca cinteza zebră, femeile se vor opri asupra unui bărbat care arată ca bărbaţii doriţi de alte femei. (Acesta ar putea merge pentru sosiile lui Johnny Depp, dar cum stă treaba cu sosiile lui Woody Allen?) Nu ştim încă dacă o femeie care se întâlneşte cu un bărbat arătos este în continuare considerată atrăgătoare chiar dacă individul are o reputaţie de nemernic sau dacă o înşală. în final, te poţi întreba cât de mult timp durează percepţia îmbunătăţită. Consideri că un bărbat este atrăgător doar atâta timp cât alte femei frumoase par interesate de el? Sau îl părăseşti imediat ce a fost părăsit?

Păstrează-ţi o echipă de ajutoare

Suntem atraşi de oameni care au trezit deja interesul altora.

Acest lucru este valabil şi pentru femei, şi pentru bărbaţi. Este probabil motivul pentru care unele femei isteţe par că au întotdeauna în jurul lor prieteni motivaţi sexual sau se laudă cu admiratorii lor chiar dacă aceştia nu sunt cu adevărat interesaţi de ele. Dacă ai adepţi, eşti mai atrăgătoare pentru alţi bărbaţi, iar „valoarea ta de împerechere" creşte.

Asta înseamnă şi că poţi să te simţi mai bine luând un prieten cu tine într-un context social cum ar fi o petrecere sau un club.

Un „ajutor" este un prieten fermecător, capabil de autosacrifi-ciu (deseori de acelaşi sex, dar ideal ar fi de sex opus), al cărui rol este să atragă potenţiali parteneri de întâlnire pentru tine. Ajutorul îţi prezintă diverse persoane, te ajută să întreţii conversaţia, te plasează în lumina cea mai potrivită şi te face să fii în centrul atenţiei tuturor. Rolul lui este să rămână pe margine, ca ajutor, şi să-ţi lase ţie scena.

OARE ON BĂRBAT TE IUBEŞTE MAI PUŢIN DUPĂ CE S-A UITAT LA (ALTE) FEMEI FRUMOASE?

O prietenă cu zece ani mai mare mi-a spus să nu mă căsătoresc niciodată cu un fotograf, un cadru universitar sau vreun bărbat care lucrează în industria hotelieră, în modă sau în industria de

divertisment. Mai bine să te duci după un inginer sau un muncitor constructor. „De ce?“ am întrebat-o eu, inocent. Mi-a aruncat o privire serioasă şi mi-a spus că bărbaţii sunt influenţaţi de ceea ce văd în jurul lor. Dacă văd tot timpul gagici tinere, atrăgătoare şi naive, e o problemă. Indiferent cât de drăguţă eşti, comparaţiile permanente nu vor fi în favoarea ta. O fi fost doar sfatul bine intenţionat al unei femei cu experienţă, însă el conţine un sâmbure de adevăr. Se ştie acum, de exemplu, că profesorii de liceu şi cadrele didactice universitare au rate suspect de ridicate de divorţ, în timp ce învăţătorii tind să rămână monogami.

Psihologii Douglas Kenrick şi Sara Gutierres de la Universitatea Statului Arizona studiază ceea ce este cunoscut sub numele de „efect de contrast[11] care apare atunci când o persoană cu o atrac-tivitate medie este comparată direct cu indivizi splendizi şi considerată ca fiind mai puţin atrăgătoare decât ar fi în altă situaţie, într-unul dintre studiile celor doi psihologi, bărbaţii absolvenţi de facultate care urmăriseră recent un episod din îngerii lui Charlie, plin de actriţe frumoase, au fost semnificativ mai puţin dispuşi să se întâlnească cu femei cu o înfăţişare obişnuită decât bărbaţii care nu urmăriseră recent serialul.

într-un studiu similar, psihologii au recrutat cupluri care locuiau împreună şi se aflau într-o relaţie serioasă, pe termen lung.

Experimentul, care părea a fi despre aprecierea artei, presupunea ca participanţii să privească fie afişe cu persoane de sex opus „bine proportionate", fie artă abstractă. După vizionarea celor două tipuri de imagini, bărbaţii şi femeile au răspuns la întrebări despre sentimentele lor pentru parteneri. Izbitor a fost faptul că bărbaţii care căscaseră ochii la gagici au indicat o atracţie şi o iubire mai mici pentru iubitele şi soţiile lor decât cei care priviseră forme şi culori abstracte. în acelaşi timp, pentru femei, faptul de a fi privit imagini cu pacheţele de muşchi a fost „plăcut", dar nu le-a afectat sentimentele sau dorinţa pentru partenerii lor. (Cu toate acestea, într-un alt studiu, femeile şi-au retrogradat partenerii după ce au citit despre bărbaţi cu statut social înalt şi resurse financiare.)

Evită efectul de contrast

Comparaţiile sunt odioase, aşa cum se spune. Oricât de mult ar trebui să eviţi partenerii care te compară constant cu alte fete . frumoase, efectul de contrast este şi mai periculos atunci când o faci tu însăţi. Conform psihologului Jonathan Brown şi colegilor săi de la Universitatea Washington, caracteristicile celorlalţi oameni ne colorează autopercepţia. Suntem ca Gulliver din Călătoriile lui Gulliver de Jonathan Swift, care devine fie un uriaş, fie un pigmeu, în funcţie de cei din jurul lui. Brown a constatat că autoaprecierile femeilor au fost mai puţin favorabile atunci când au privit fotografii ale unor femei uimitoare şi mai favorabile când au privit fotografii ale unor femei neatrăgătoare. Mai mult, acelea cu o stimă de sine scăzută au avut şanse mai mari să primească un impuls atunci când s-au identificat cu o femeie care era exemplară în vreun fel. în orice situaţie, este un drum periculos. Fii conştientă că autopercepţia este rezultatul efectului de contrast şi centrează-te astfel încât să te simţi încrezătoare în orice context.

Este destul de rău pentru o femeie dacă iubitul ei fie doar se uită după altele, dar este şi mai rău dacă acestea sunt flirturi. într-un experiment similar de la Universitatea McMaster, cercetătorul Sandeep Mishra şi colegii săi le-au arătat subiecţilor bărbaţi fil-muleţe cu o femeie atrăgătoare. Unii dintre ei au urmărit femeia radiind căldură şi sugerând posibilitatea unei interacţiuni viitoare, în timp ce alţii au urmărit femeia acţionând neutru şi neinteresat. Grupul bărbaţilor care au urmărit femeia flirtând şi-au evaluat partenerele ca fiind semnificativ mai puţin atrăgătoare

decât au făcut cei care au urmărit aceeaşi femeie frumoasă acţionând neutru. (Doamnelor, amintiţi-vă: aspectul, singur, nu poate face singur toată treaba.)

Efectul de contrast este complet inconştient. Bărbaţii nu vor să te considere în realitate mai puţin atrăgătoare sau să te iubească mai puţin după ce au văzut fete tinere şi sexy (chiar dacă şi tu eşti una dintre ele). Mass-media şi viaţa de zi cu zi prezintă nenumărate fete splendide, iar comparaţiile sunt inevitabile. Atunci când

baza de selecţie se extinde la proporţii oceanice, o femeie care arată obişnuit sau chiar şi una drăguţă nu mai pare o partidă bună.

Exacerbarea acestor lucruri reprezintă reacţia neurochimică reflexă a bărbaţilor la vederea unor femei frumoase şi receptive. Bărbaţii sunt recunoscuţi din cauza faptului că reacţionează puternic şi iraţional, parţial din cauza nivelurilor înalte de testosteron şi activităţii amigdalei, acea zonă a creierului care ia decizii sub imboldul momentului. (Vezi p. 169 referitor la ceea ce se întâmplă în creierul bărbaţilor când văd femei sexy şi pp. 145-146 despre înclinaţia spre percepţii exagerate, care îi face pe bărbaţi să creadă că femeile sunt mai interesate de ei decât sunt în realitate.) Unii bărbaţi îşi sporesc criteriile şi aşteptările într-un mod nerealist, în timp ce alţii se recalibrează repede atunci când realizează că valoarea lor de împerechere nu este destul de mare pentru a atrage vreo Angelina Jolie sau nici chiar pe barmaniţa seducătoare de la pubul local.

Concluzie: este posibil ca prietena mea să aibă dreptate când spune să eviţi bărbaţii care lucrează toată ziua înconjuraţi de fete frumoase. Ca să fiu sigură, eu m-am măritat cu unul care-şi petrece majoritatea timpului la telefon.

DE CE NU TREBUIE SĂ SPUI TOTUL DESPRE TINE DE LA PRIMA ÎNTÂLNIRE?

Eu sunt o mioapă fără speranţă. Totul în jurul meu pluteşte în ceaţă, dar nu-mi place să port ochelari. Cu o privire perfectă mi-aş vedea toate defectele, precum şi defectele tuturor oamenilor şi lucrurilor, aşa că prefer să nu focalizez prea bine. Doar când ceva este destul de important ca să merite o privire mai detaliată îmi şterg ochelarii.

Mulţi oameni urmează inconştient aceeaşi logică la primele întâlniri, conform unui studiu coordonat de Michael Norton,

profesor de marketing la Harvard Business School. Motivul pentru care puţin reprezintă mai mult sau ceaţa e mai bună este că oamenii preferă de obicei alţi oameni care seamănă cu ei (sau, cel puţin, cu felul în care se percep ei). Cu cât afli mai multe informaţii despre cineva pe care nu-1 cunoşti prea bine, cu atât mai puţine lucruri vei crede că aveţi în comun şi cu atât mai puţin vei dori să te întâlneşti cu acea persoană. Este posibil să crezi că îţi vor plăcea oamenii mai mult după ce vei afla mai multe despre ei, dar nu este neapărat adevărat, cel puţin nu la primele întâlniri şi nu la începutul unei relaţii. Din nou, este preferabil să nu focalizezi prea bine.

Norton şi colegii săi au descoperit aceste preferinţe prin intermediul unui studiu de tip multitest care a implicat studenţi din campusurile de la MIT sau Yale şi celibatarii de 30 de ani care folosesc site-uri de întâlniri online cum sunt match.com şi eHarmony. într-un test care a implicat câteva sute de participanţi, cercetătorii au arătat subiecţilor între una şi zece trăsături care descriau un potenţial partener de întâlniri (inteligent, cultivat, meticulos, independent, politicos, încăpăţânat etc.). Cu cât numărul de trăsături dezvăluite a fost mai mare, cu atât mai puţine lucruri au crezut subiecţii că au în comun cu presupusul partener, şi cu atât mai puţin entuziasm au manifestat pentru întâlnirea cu el. într-un alt test, subiecţilor li s-au menţionat nişte trăsături una după alta, într-o ordine aleatoare. Dacă prima trăsătură pe care au văzut-o subiecţii nu li se aplica, ei au fost mai puţin dispuşi să găsească asemănări şi mai înclinaţi să conchidă că acea persoană nu era compatibilă cu ei. Dacă se identificaseră cu prima trăsătură, s-au perceput ca având mai multe în comun cu acea persoană şi au fost mai toleranţi când au apărut mai târziu trăsături neasemănătoare.

Există o preferinţă pentru lucruri similare, în special în relaţiile pe termen lung. Cu toţii căutăm tipare şi, dacă ţi se pare că găseşti rapid lucruri în comun sau dacă informaţia pe care o ai este fascinant de vagă, vei găsi dovezi pentru a susţine potrivirea. Dacă decizi imediat că nu aveţi prea multe în comun, nici nu veţi avea. Şi alţii fac acelaşi lucru când se întâlnesc cu tine. Aceasta înseamnă

că, dacă vrei ca ei să te placă, este util să scoţi foarte mult în evidenţă asemănările, nu deosebirile, încă de la bun început. (Aceasta explică popularitatea site-urilor cum este eHarmony şi a serviciilor de găsire de parteneri, care pretind că fac toată această muncă de găsire a persoanei potrivite pentru tine. Baza de candidaţi potriviţi pentru tine este sortată deja dinainte, treaba dificilă rezolvată, iar tu eşti foarte convins că persoanele pe care le vei întâlni au foarte multe în comun cu tine.)

Să dezvălui mai puţin înseamnă mai mult

Când se întâlnea online cu femei, prietenul meu, Seth, obişnuia să dezvăluie patru lucruri despre el: a renunţat la doctorat, a pierdut o groază de bani în afaceri proaste, este un libertin cu acte-n regulă şi uneori se înfurie la volan. El credea că este transparent şi descriptiv şi că femeilor le place asta, însă o posibilă parteneră de întâlnire i-a spus că era prea multă informaţie. Gândeşte-te: cei cu care te întâlneşti chiar trebuie să ştie totul despre prejudecăţile şi iritările tale? Dacă deosebirile timpurii creează o înclinaţie negativă, ar trebui să fii un pic ambiguu când te întâlneşti prima dată cu cineva. Evită să te rezumi cu câteva cuvinte supraîncărcate de sens sau cu cuvinte care te limitează, cum ar fi politic sau metodic. Nu arunca toate însuşirile negative în joc de la început. Un studiu realizat la Rutgers University a constatat că celibatarii de pe match.com care au raportat că sunt mai cinstiţi şi mai deschişi în ceea ce priveşte trăsăturile lor negative au avut mai puţin succes (deşi, în general, autodezvă-luirea era considerată un lucru bun). Dezvăluirile complete pot aştepta până la a doua întâlnire sau mai târziu.

Prezintă-te în termeni care să permită o interpretare cu final deschis. Descrie mai curând cu ce ai vrea să contribui la o relaţie decât faptele brute. Fă glume — este o modalitate de a dezvălui ceva despre tine însuţi fără să intri în dedesubturi. Găseşte lucrurile pe care le aveţi în comun şi scoate-le în evidenţă. Şi, dacă te trezeşti că respingi prea mulţi oameni şi că regreţi asta, pune întrebări amuzante sau întreabă-i pe potenţialii parteneri de întâlniri lucruri despre ei înşişi, care să te facă să îi placi mai mult înainte de a scoate lupa.

Cât de capricioase sunt relaţiile la început de tot! Ele se înclină atât de uşor într-o parte sau în alta. Este amuzant, însă deseori ne îndrăgostim cel mai uşor când impresia noastră despre o persoană nu este împovărată cu prea multă informaţie. Şmecheria este să dezvălui despre tine exact atât cât trebuie — şi să extragi cantitatea corectă de informaţie de la partenerul tău — pentru ca amândoi să aflaţi cât mai mult despre celălalt şi, totodată, să reduceţi riscul unei respingeri premature. Este un echilibru delicat între fantasmă şi realitate — ca şi când ai vedea perfect prin lentile colorate în roz.

DE CE ÎTI SUPRAEVALUEZI COMPETITORII?

!

Există două greşeli pe care le poţi face în încercarea de a-ţi determina valoarea de împerechere (respectiv, deziderabilitatea în comparaţie cu alţi celibatari de pe piaţa întâlnirilor): să presupui că ceilalţi sunt mai dezirabili decât sunt de fapt sau că sunt mai puţin dezirabili decât în realitate. Ambele variante comportă riscuri.
Dacă subestimezi — Nu-i nici pe departe aşa de drăguţă sau de interesantă pe cât sunt eu, aşa că el nu o va alege niciodată pe ea. —, este posibil să fii prea încrezută şi să te trezeşti cu o surpriză neplăcută. Pe de altă parte, dacă îţi supraevaluezi competiţia — Doamne, fata asta e atât de minunată şi talentată; ce-o fi găsit el la mine? —, este posibil să renunţi prea uşor şi să te opreşti asupra cuiva care nu ar merita. Aşadar, cum să faci?

Dacă eşti ca majoritatea femeilor, supraestimezi; respectiv, crezi că alte femei sunt mult mai atractive decât consideră bărbaţii că ar fi ele, aşa cum a demonstrat un studiu realizat de Sarah Hill, cercetător şi psiholog evoluţionist de la Universtiatea Statului Texas din Austin. Hill a recrutat aproape 500 de persoane pentru a privi fotografiile unor femei şi bărbaţi şi a le da note pentru înfăţişare. A rugat un grup de bărbaţi să se uite la fotografiile unor femei şi să evalueze cât de dezirabile sexual erau acestea şi cât de mult ar

dori să le întâlnească. Şi femeile au evaluat aspectul femeilor din poze şi au trebuit să ghicească măsura în care bărbaţii le considerau atrăgătoare. Un alt grup de bărbaţi şi femei a făcut acelaşi lucru cu fotografiile unor bărbaţi. S-a dovedit că femeile supraestimau semnificativ atractivitatea altor femei, iar bărbaţii supraestimau atractivitatea altor bărbaţi.

Oare toţi avem probleme cu încrederea în sine? Nu chiar. Conform lui Hill, cel mai probabil oamenii au ajuns să creadă că ceilalţi sunt mai atrăgători şi mai dezirabili decât sunt în realitate, pentru că este mai puţin riscant decât să fii excesiv de încrezător în tine. Dacă te gândeşti că alte femei sunt aşa de grozave, există şanse mai mari să încerci mai mult să fii dezirabilă, să te promovezi mai mult, să faci eforturi mai mari să-ţi păstrezi partenerul, să-ţi apreciezi mai mult relaţia şi să nu-ţi pierzi timpul cu persoane care îţi sunt inaccesibile. Toate acestea îţi sporesc şansele de a găsi un partener şi de a-1 păstra. (Acelaşi lucru este valabil şi pentru bărbaţi.) Sigur, poţi să rişti renunţând la cineva mai bun, dar asta nu este chiar aşa de tragic precum a respinge prea multe persoane sau a nu fi conştient că un partener te înşală, pentru că eşti prea încrezut.

Bineînţeles, există o parte urâtă a supraevaluării altora. Crezând că ceilalţi sunt atât de dezirabili, este posibil să acţionezi puţin cam nebuneşte. Dacă te trezeşti că încerci prea tare să atragi un tip, dându-te peste cap şi părând disperată, atunci ai mers prea departe. Trebuie să-ţi înfrânezi înclinaţia de a le supraestima pe celelalte femei dacă într-o relaţie eşti mereu geloasă pe femeile pe care le întâlneşte partenerul tău şi paralizată de groaza că te va părăsi pentru ele. Şi bărbaţii pot merge prea departe, devenind excesiv de posesivi, urmărindu-ţi fiecare mişcare şi interzicându-ţi să te duci în locuri în care ai putea întâlni alţi bărbaţi. Cu toate acestea, odată ce se află într-o relaţie stabilă şi serioasă, cuplurile este posibil să depîşească tendinţa de supraevaluare şi să devină mai puţin competitive împotriva membrilor de acelaşi sex. Acest lucru este valabil în special atunci când membrii cuplului îşi consideră partenerul egal (sau inferior).

Cheia pentru a depăşi nesiguranţa întâlnirilor este să încetezi să mai ghiceşti şi să încerci să obţii o imagine cât se poate de corectă a „valorii tale de împerechere". Singurul mod în care poţi face asta este să te duci la întâlniri, să părăseşti şi să fii părăsită — ceea ce înseamnă uneori să supraestimezi şi să subestimezi, iar alteori să evaluezi corect.

Cunoaşte-ţi tendinţa de supraestimare

Este util să recunoşti, în sinea ta, că ai probabil o tendinţă de a-ţi supraestima competiţia. Nu o lăsa să te ameţească, însă celelalte femei probabil nu sunt chiar aşa de dezirabile pentru bărbaţi cum crezi tu. Faptul de a şti acest lucru ar trebui să-ţi dea încrederea de a urmări pe cineva care pare cu adevărat să merite. De asemenea, este util să ştii că bărbaţii sunt deseori la fel de nesiguri, gândindu-se că alţi bărbaţi cu care te-ai întâlnit sunt mai dezirabili pentru tine decât în realitate.

Uneori, tendinţa de supraestimare acţionează şi în alte contexte. Când candidezi pentru un post sau joci o partidă de şah, este mai bine să-ţi supraestimezi adversarii decât să-i subestimezi, dacă ai o stimă de sine sănătoasă. închipuindu-ţi concurenţii mai înverşunaţi decât sunt, vei fi mai motivat şi mai pregătit şi vei diminua riscul de a pierde.

EXISTĂ UN NUMĂR IDEAL DE PERSOANE PE CARE AR TREBUI SĂ LE ÎNTÂLNEŞTI ÎNAINTE DE A TE HOTĂRÎ?

Să facem un pic de teorie. Există o sută de bărbaţi care abia aşteaptă să se căsătorească cu tine. Nu ai idee cât de bun este vreunul dintre aceştia până nu ajungi să-i cunoşti. Dacă ţi-ai face timp să-i întâlneşti unul după altul, ai avea nevoie de baston în biserică, în ziua nunţii. Eşti pretenţioasă, dar totuşi muritoare. Ce este de făcut?

Pentru a rezolva această problemă, Peter Todd, om de ştiinţă cognitivist şi psiholog la Indiana University, a utilizat conceptul de satisficient (satisfăcător şi suficient). în acest context, a fi satisfi-cient înseamnă să stabileşti un standard şi apoi să cauţi pe cineva care nu numai că îl atinge, dar îl şi depăşeşte. Aceasta înseamnă că, înainte chiar de a te gândi să te opreşti asupra cuiva, vei întâlni un număr de bărbaţi doar pentru a stabili un nivel de referinţă. Cu cât eşti mai pretenţioasă, cu atât mai mulţi bărbaţi vei dori să cunoşti înainte să stabileşti standardul. Problema este că nu vrei să întâlneşti prea mulţi ţipi înainte, pentru că ai putea, din întâmplare, să părăseşti tocmai bărbatul perfect (în modelul teoretic, nu poţi să te întoci la un tip după ce i-ai dat papucii). Aşadar, cum îţi maximizezi şansele să-l găseşti pe Făt-Frumos şi îţi minimalizezi şansele să-l părăseşti accidental?

în modelul de găsire a partenerului dezvoltat de Todd, dacă eşti o persoană extrem de pretenţioasă, care este hotărâtă să găsească cel mai bun bărbat din baza de date cu o sută de ţipi, îţi vei stabili nivelul de referinţă după ce te vei fi

întânit cu 37 dintre ei (37%). După ce te-ai întâlnit cu atât de mulţi bărbaţi, ar trebui să ai încredere să te opreşti la primul bărbat care depăşeşte standardul stabilit. Dacă ai standarde mai relaxate şi îţi doreşti doar să găseşti pe unul dintre cei mai buni bărbaţi pentru tine, îţi va fi „satisficient*[1] să întâlneşti doar 9% din baza ta de date cu bărbaţi. Primul bărbat mai bun decât cei din eşantionul tău va ajunge să-ţi fie soţ.

însă în viaţa reală, şi bărbaţii fac alegeri, ceea ce complică lucrurile. Nu orice bărbat doreşte o relaţie serioasă cu tine, iar tu va trebui să lupţi cu rivalele care se zbat să pună mâna pe burlacii eligibili. Pentru a aborda această realitate crudă, Todd şi colegul său Jorge Simão, cercetător în tehnologia informaţiei la Universitatea din Lisabona, au creat un algoritm care simulează o reţea socială cu o sută de bărbaţi şi o sută de femei. De această dată, ca şi în viaţa reală, ţi se permite să ai „un prieten" în timp ce te întâlneşti simultan şi cu alţi ţipi. Pe măsură ce flirtezi, ai întâlniri şi eşti părăsită, îţi faci o idee destul de bună despre propria „valoare de împerechere", respectiv, despre cât de atrăgătoare eşti pentru potenţialii parteneri sau locul tău în „ordinea ciugulirii". Odată stabilită valoarea de împerechere, procesul de potrivire devine eficient pentru că ştii că nu trebuie să pierzi prea mult timp urmărind un Brad Pitt, iar bărbaţii indezirabili îşi dau seama că n-ar trebui să piardă prea mult timp cu tine. Poţi să stai cu un tip fără să te angajezi la nimic şi să „treci la o categorie superioară" când întâlneşti pe cineva mai bun, plecând de la premisa că şi el te place. Ca şi în lumea reală, opţiunile scad pe măsură ce ceilalţi îşi găsesc perechea, iar presiunea de a-ţi lua angajamente creşte.

La un anumit moment dat, probabil că bărbatul cu care te întâlneşti va fi „satisficient" — ceea ce, conform simultării, se întâmplă undeva între primul şi al patrulea bărbat întâlnit. (Aminteşte-ţi, acesta este diferit de modelele matematice anterioare; verifici alţi bărbaţi, în timp ce ţii de cel cu care eşti, iar ei fac acelaşi lucru.) Este posibil să nu rămâi cu primul, nici cu al cincisprezecelea dintre cei o sută de bărbaţi, dar există şanse mari să rămâi lângă unul care este mai mult sau mai puţin egalul tău în ceea ce priveşte valoarea de împerechere. Chiar dacă sunt introduse persoane noi, iar colegii se căsătoresc şi părăsesc scena, probabil că te vei afla printre cei 90% care îşi găsesc parteneri. (Conform cercetătorilor cognitivişti, 85-95% dintre indivizii majorităţii populaţiilor din lumea reală sunt capabili să-şi găsească un partener serios cel puţin o dată în viaţă prin „satisficienţă" şi/sau menţinerea partenerului cu care sunt, în timp ce îşi caută un altul.)

Oricât de nemaipomenit ar suna totul, cu toate variabilele sociale, biologice şi psihologice ale atracţiei şi angajamentului uman, pare dificil, dacă nu imposibil, să creăm o simulare care să se potrivească perfect realităţii. Poate că reversul sună mai bine — potrivirea lumii reale la cea virtuală. în acest fel, ai putea avea, într-adevăr, acel regat cu o sută de Feţi-Frumoşi care sunt toţi în competiţie pentru tine şi aţi trăi fericiţi până la adânci bătrâneţi.

Aplicarea modelelor matematice

Dacă există vreo lecţie pe care o poţi învăţa din modelele matematice de alegere a partenerului, aceea este că e bine pentru tine să fii pretenţioasă, iar cel mai bine este să nu te hotărăşti până ce n-ai jucat un pic jocul, însă nu-ţi petrece întreaga viaţă căutând acea persoană potrivită. Dacă nu eşti sigură că vrei să-ţi iei nişte angajamente, întâlneşte-te cu mai mulţi bărbaţi. O altă lecţie este că este mai bine să urmăreşti un tip (chiar şi subtil) decât să aştepţi să te agaţe unul. într-o altă simulare faimoasă de alegere a perechii, Algoritmul de căsătorie stabilă Gale-Shapley, bărbaţii fac oferte femeilor, însă femeile nu pot face oferte bărbaţilor şi le este permis să refuze o ofertă doar în favoarea altui bărbat care le face propuneri. S-a demonstrat că bărbaţii obţin cele mai bune chilipiruri. în medie, ei ajung să se căsătorească cu femei care sunt în fruntea listei lor, în timp ce femeile ajung, în medie, să se hotărască pentru bărbaţi care se află la coada listei lor. Bineînţeles, lumea reală este mai complexă, însă aici este o lecţie valabilă. Alege şi fii pretenţioasă!

[1]

Linia alcătuieşte o graniţă tradiţională între statele din nordul şi cele din sudul SUA. Ea a fost stabilită prin măsurătorile realizate între anii 1763 şi 1767, fiind considerată şi azi graniţa dintre statele nord-americane Pennsylvania şi Maryland; măsurătorile au fost efectuate pentru a clarifica cearta dintre familiile Penn din Pennsylvania şi Calvert din Maryland. Cearta fusese cauzată de harta veche, care nu era întocmită exact, cele două familii însăr-cinându-i pe astronomul Charles Mason şi geodezul Jeremiah Dixon cu efectuarea măsurătorilor. (Af.t.)

Capitolul 9

Efectele iubirii asupra creierului

„Şi, desigur, creierul nu este răspunzător de nicio senzaţie. Părerea corectă este că locul şi izvorul senzaţiilor este regiunea inimii."

Aristotel, De partitus animalium

CUM ESTE TRANSFORMAT CREIERUL DE FAPTUL DE A FI ÎNDRĂGOSTIT NEBUNEŞTE?

Dacă eşti norocos, nu doar te îndrăgosteşti, ci te îndrăgosteşti nebuneşte. Nu poţi mânca, nu poţi dormi, nu te poţi concentra pe nimic altceva. Trăieşti, mănânci, visezi şi respiri iubire. Iubirea îţi „reprogramează“ mintea, dând peste cap întrerupătoarele circuitelor care te fac să tremuri şi valuri de hormoni. Creierul tău îndrăgostit seamănă cu creierul cuiva care ia droguri sau a înnebunit temporar. Este un creier maniacal, pulsional, adictiv. Ştim asta întrucât cercetătorii au foslosit RMN funcţional pentru a explora cât de nebuni putem părea.

Helen Fisher, antropolog evoluţionist la Universitatea Rutgers, Lucy Brown, cercetător în neuroştiinţe la Colegiul Medical Albert Einstein, şi Arthur Aron, psiholog la Universitatea Stony Brook, au realizat una dintre cele mai cunoscute cercetări auspra creierului romantic. Acum câţiva ani, au recrutat bărbaţi şi femei care erau foarte îndrăgostiţi. Aceştia erau împreună cu partenerii lor de un an sau mai puţin, ceea ce înseamnă că se aflau încă în primele stadii pasionale ale relaţiei. Au fost introduşi într-un scanner RMN funcţional, unul câte unul, şi li s-a spus să privească o fotografie a persoanei iubite.

Imediat, pe imaginile scanate cercetătorii au observat strălucirea mai multor regiuni din creierul îndrăgostiţilor, reprezentând un flux de sânge intens. Printre ele, se aflau trei grupuri importante de celule cerebrale, aflate în legătură cu motivaţia şi recompensa. O zonă mare, numită aria tegmentală ventrală dreaptă (ATV), produce un neurotransmiţător al stării de bine, numit dopamină. Un alt grup, nucleul caudat medial, joacă un rol în integrarea învăţării, memoriei, plăcerii şi comunicării cu alte părţi ale creierului, orientate spre un anumit scop. A treia zonă, nucleus accumbens, este un centru al recompensei care se activează şi când individul este intoxicat cu cocaină sau cu o altă substanţă adictivă. Cele trei grupuri sunt conectate ca luminile în acelaşi circuit.

în aceste stadii timpurii magice ale iubirii pasionale, ATV eliberează dopamină în nucleul caudat şi nucleus accumbens. Dopamina te face să te simţi extraordinar când ajunge în aceste zone-ţintă. îţi conferă o energie supraomenească. Te laşi dus de valurile euforiei, dorinţei, chiar ale maniei. în momentele cele mai pasionale, hormonul norepinefrină (adrenalină) te inundă şi el şi, conjugat cu sistemul nervos simpatic, îţi face inima să bată, genunchii să tremure şi palmele să transpire. Adrenalina sporeşte, de asemenea, atenţia şi memoria pe termen scurt şi este asociată cu acele comportamente orientate spre un scop.

Când această poţiune neurochimică a iubirii este puternică, tu şi partenerul tău vă atingeţi şi vă mângâiaţi în permanenţă, plini

de pasiune. Sunteţi insaţiabili. Nucleul caudat şi nucleus accumbens semnalează ATV să le trimită mai multă dopamină. Acesta se conformează şi trimite din ce în ce mai multă, pe măsură ce adicţia ta la iubire se intensifică. Cercetătorii subliniază că aceste regiuni ale creierului nu sunt centrii emoţiei, ci centrii recompensei. Atât pentru bărbaţi, cât şi pentru femei, iubirea este o motivaţie şi chiar o adicţie. Unii dintre cei aflaţi în această stare ar putea spune că este singura raţiune de a trăi.

Când eşti îndrăgostit, se pot activa şi unele zone ale creierului asociate cu motivaţia sexuală. Dopamina declanşează producerea de testosteron la femei, ceea ce amplifică dorinţa sexuală şi te poate face mai agresivă. Surprinzător, nivelul testosteronului bărbaţilor scade când se îndrăgostesc profund, ceea ce explică de ce mulţi bărbaţi devin mai puţin agresivi şi conflictuali odată ce au partenere. Când iubirea vieţii tale te mângâie, eşti inundat şi de hormonul împerecherii, oxitocina, un neurotransmiţător eliberat de glanda pituitară, care înlesneşte încrederea şi ataşamentul de o anumită persoană. Nivelurile de oxitocină cresc atunci când te cuibăreşti lângă cineva sau ai orgasm; hormonul afectează ambele sexe, dar este mai puternic la femei (vezi p. 130). La bărbaţi, când se îndrăgostesc sau fac dragoste, se eliberează vasopresina, un neurotransmiţător similar, aflat în legătură cu ataşamentul de partener şi teritorialitatea (vezi p. 257).

O echipă de cercetători în neuroştiinţe a găsit dovada că, în primele luni de iubire pasională, bărbaţii şi femeile au niveluri mai înalte ale factorului de creştere neuronală în sânge. Cu cât iubirea este mai intensă, cu atât mai multă proteină cerebrală produc. Nu este clar ce efect psihologic are factorul de creştere neuronală, dar se ştie că reglează creşterea şi supravieţuirea neuronilor în tot sistemul nervos, inclusiv în inimă şi în creier şi că modulează, de asemenea, hormonii. De un interes deosebit, hormonul de creştere neuronală poate spori nivelurile de vasopre-sină care este crucială pentru abilitatea bărbaţilor de a se ataşa de partenerele lor.

în timp ce unele porţiuni din creier sunt activate de iubirea timpurie, altele practic se dezactivează. Astfel face cortexul prefrontal, responsabil pentru judecata socială şi facultăţile critice, şi amigdala, acea parte a creierului care declanşează frica. Dezactivarea cortexului prefrontal şi a amigdalei înseamnă că vei depăşi mai uşor sentimentele de lipsă de încredere în iubitul tău. Aceste regiuni ale creierului sunt asociate cu anxietatea şi „analizarea excesivă". Pentru îndrăgostiţi, judecata este suspendată. Dezactivarea acestor facultăţi, împreună cu tot ce se mai întâmplă în creierul tău, ajută, de asemenea, la explicarea motivului pentru care faci lucruri nebuneşti, impulsive, când eşti îndrăgostit, cum ar fi să conduci maşina printr-o furtună de gheaţă doar ca să îl vezi sau să iei avionul la Las Vegas, ca să te căsătoreşti în faţa unui imitator al lui Elvis.

Şi, dacă asta nu e suficient, creierul tău îndrăgostit absoarbe cu până la 40% mai puţin din neurotransmiţătorul serotonină, iar nivelurile scăzute de serotonină duc la gânduri obsesiv-com-pulsive. Nu ai apetit pentru mâncare sau somn. Petreci ore în şir făcând cercetări pe internet despre noua ta iubire, familia, prietenii şi colegii ei de grădiniţă. Faci o fixaţie pe unele amintiri: gesturile lui, felul în care te-a prins de încheietură, privirea lui când e pe cale să te sărute, comentariul nuanţat prin care a dat de înţeles că tu eşti aleasa etc., ad nauseam. (îmi amintesc cum îmi verificam obsesiv e-mailul să văd dacă mi-a scris noul meu iubit, scriitor de ficţiune. Şi, când nu eram lângă computer — la sală, la muncă, în metrou — nu mă puteam gândi decât la conţinutul criptic şi dulce al celei mai recente scrisori de dragoste şi la perspectiva următoarei.) Nivelul scăzut de serotonină, care duce la gânduri obsesio-nale, este motivul pentru care multe persoane îndrăgostite susţin că se gândesc la iubirea lor 95% din timp (ceea ce înseamnă foarte mult, dacă nici nu dormi).

Cercetătorii au notat unele diferenţe preliminare la nivelul creierului, între bărbaţii şi femeile îndrăgostite. Bărbaţii plini de pasiune au manifestat o activitate mai intensă în cortexul vizual, ceea ce respectă teoria că bărbaţii sunt programaţi să culeagă indiciile vizuale, precum şi în acele părţi ale creierului implicate în erecţiile peniene. între timp, femeile au manifestat o activitate mai intensă în unele părţi ale creierului cum ar fi cortexul parietal posterior, care este un fel de regiune misterioasă, despre care se crede că se află în legătură cu atenţia şi conştienţa. Hipocampusul, cu rol în memoria pe termen lung, străluceşte şi el la femeile îndrăgostite, însă nu şi la bărbaţi. Asta poate explica de ce tu îţi aminteşti foarte viu detaliile unei întâlniri — ce fel de mâncare aţi comandat, comentariile ospătarului, conversaţia şi expresiile însoţitoare, culoarea covorului etc. Partenerul tău, care nu-şi aminteşte aceste detalii, a avut o activitate mai scăzută în hipocampus.

Ca şi în cazul unui drog adictiv, efectele iubirii timpurii scad gradat (de obicei, cam după un an), iar tsunami-ul chimic din creierul tău devine un fel de piscină liniştită, supusă doar ocazional unor furtuni. Specia noastră nu ar fi

supravieţuit dacă extazul iubirii ar fi durat mai mult decât durează. Nu ai avea mâncare, adăpost, haine, carieră — doar pe iubitul tău. Ceea ce sună nemaipomenit doar când te afli cu adevărat, nebuneşte şi adânc în primul stadiu al iubirii.

Reconsideră antidepresivele

Cele mai frecvente antidepresive (cum sunt Prozac, Zoloft,

Paxil şi Lexapro) sunt inhibitori selectivi ai recaptării serotoni-nei (ISRS). Serotonină este un neurotransmiţător care controlează impulsurile şi comportamentele compulsive şi îţi conferă sentimentul că eşti calm şi deţii controlul. Sună aşa de bine, că ai vrea să iei în neştire, nu? Problema este că stăruirea obsesivă, intruzivă, perturbatoare, excitantă şi irezistibil de plăcută asupra detaliilor aventurii tale amoroase este posibilă doar când nivelurile de serotonină sunt scăzute şi nivelurile de dopamină stimulantă sunt ridicate. Asta înseamnă că a lua medicamente ISRS care cresc serotonină nu este o idee foarte bună dacă vrei să te îndrăgosteşti, conform unei lucrări scrise de Helen Fisher, antropolog la Rutgers, şi J. Andrew Thompson, psihiatru.

După părerea lui Fisher şi Thompson, dacă iei ISRS, este posibil să nu poţi recepta subtilităţile obişnuite ale atracţiei sau trimite semnale sexy celorlalţi. Este posibil ca medicamentele să îţi inhibe abilitatea instinctivă de a discerne dacă cineva nu este bun pentru tine, deoarece nivelul anxietăţii scade puternic pe măsură ce nivelul serotoninei creşte. Antidepresivele pot, de asemenea, să scadă capacitatea de a avea orgasm sau chiar de a te excita sexual, ceea ce, la rândul ei, inhibă capacitatea de a te ataşa de partener. Pe scurt, antidepresivele pot fi antipasiune.

în pofida preocupărilor legate de efectul deprimant al anti-depresivelor asupra iubirii, renunţarea la ele nu este, evident, soluţia pentru persoanele care suferă de depresie gravă. Atenţionarea cercetătorilor se adresează doar psihiatrilor care le prescriu în exces indivizilor care, în lipsa lor, ar putea găsi un tratament mai bun — cum este iubirea.

DE CE Jl SE PARE CĂ PARTENERUL TĂU E AŞA DE EXTRAORDINAR, CHIAR DACĂ NIMENI NU MAI CREDE ASTA?

„Iubirea este o exagerare grosieră a diferenţei dintre o anumită persoană şi toate celelalte[1]", a afirmat George Bernard Shaw, iar statisticile îi susţin afirmaţia. 95% dintre noi credem că partenerii noştri sunt peste medie ca înfăţişare, inteligenţă, căldură şi simţul umorului. Cu atât de mulţi iubiţi excepţionali, este de mirare că unii dintre noi ne depărţim.

Angajarea într-o relaţie pe termen lung cere o convingere că persoana iubită este mai bună decât oricine altcineva pentru tine, iar o asemenea siguranţă are nevoie de o porţie sănătoasă de autoamăgire. Dacă nu l-ai idealiza (şi dacă el nu te-ar idealiza), nu ar exista ideal, iar fără ideal, viitorul pare sumbru, nu-i aşa? Cu cât percepţia iubitului tău este mai idealizată, cu atât mai satisfăcută eşti probabil în relaţie.

Aceasta este esenţa a ceea ce psihologii numesc idealizare romantică. Un studiu desfăşurat asupra a aproape 200 de cupluri, căsătorite sau nu, coordonat de psihologul Sandra Murray, a demonstrat că unul dintre predictorii fericirii într-o relaţie este faptul dacă indivizii îşi idealizează partenerul. în general, oamenii au fost cei mai fericiţi când şi-au idealizat partenerii, iar partenerii i-au idealizat la rândul lor, chiar dacă niciunul dintre ei nu găsea aceleaşi virtuţi la sine însuşi. Fie căsătoriţi ori doar prieteni, când bărbaţii şi femeile îşi vedeau partenerii în acel fel imperfect şi neadecvat în care aceştia din urmă se vedeau pe ei înşişi, nu într-o lumină trandafirie, satisfacţia scădea rapid. în special bărbaţii erau cei mai fericiţi când partenerele lor îi idealizau, indiferent dacă percepţia era justificată. Se pare că flatarea nu dăunează relaţiilor.

Cuplurile care trăiesc în iluzia iubirii sunt, de asemenea, mai fericite decât „realiştii", în faţa inevitabilelor adversităţi care marchează fiecare relaţie. Ele se simt mai sigure, îmbărbătate de convingerea că sunt cu persoana potrivită — chiar dacă el este incapabil să-şi păstreze un loc de muncă ori ea este extrem de nevrotică. Când se întâmplă lucruri bune, este meritul partenerului, iar când lucrurile merg prost, de vină este situaţia. în această lumină roz, ea îl percepe ca pe un nonconformist strălucitor, iar el o percepe poetică şi sensibilă. Desigur, idealizarea fără idolatrizare este cheia. Nu trebuie să simţi nevoia să crezi că el este grozav mereu, în orice. Cercetătorii au constatat

că cele mai fericite cupluri îşi privesc dezamăgirile în cea mai bună lumină, fără să nege însă aspectele negative.

Aminteşte-ţi că idealizarea romantică are loc fără o autoamăgire deliberată. Creierul tău te-a spălat pe creier. Cu ajutorul RMN funcţional, cercetătorii în neuroştiinţe au demonstrat că, atunci când persoanele profund îndrăgostite se gândesc la partenerii lor, acele zone ale creierului implicate în judecarea socială şi emoţiile negative, cortexul prefrontal şi amigdala, sunt deconectate. Când amigdala şi cortexul prefrontal sunt reduse la tăcere, este posibil să nu vezi obiectiv greşelile persoanei iubite sau să nu poţi să nu ai încredere în ea. (Aceasta nu se aplică decât la partenerul tău; tu rămâi perfect capabilă de critică faţă de oricine altcineva întâlneşti. Este posibil să devii deosebit de critică cu cei care îl critică pe el.) în acelaşi timp, zonele „de recompensă" din creierul tău, nucleul caudat şi aria teg-mentală ventrală sunt active, încurajându-te să menţii relaţia în stare de funcţionare. Iar când săruţi, mângâi şi faci dragoste, eşti invadată de oxitocină, care îţi calmează şi liniştеşte sistemul nervos.

Concluzia: dacă tu crezi că iubitul tău este cea mai minunată creatură de pe faţa pământului, asta este bine şi natural şi nu există niciun motiv să-ţi pese dacă alţii nu cred acelaşi lucru. Iar dacă el crede acelaşi lucru despre tine (partea asta este crucială), atunci probabil el chiar este bărbatul vieţii tale. Este foarte posibil să fie o profeţie autoîmplinită, dar nu este minunată? Există foarte puţine lucruri faţă de care este în regulă să ai convingeri idealizate, auto-înşelătoare. Să fie dragostea una dintre ele!

„A fi îndrăgostit înseamnă pur şi simplu a fi într-o stare de anestezie perceptuală - să confunzi un tânăr cu un zeu grec sau o tânără obişnuită cu o zeiţă." (H.L. Mencken)

DE CE PARTENERII UNUI CUPLU SEAMĂNĂ DIN CE ÎN CE MAI MULT UNUL CU ALTUL, ODATĂ CUTRECERA TIMPULUI?

Este foarte posibil ca într-o relaţie lungă, plină de iubire, tu şi partenerul tău să ajungeţi să semănaţi. Nu este vorba neapărat că ai ales pe cineva care seamănă cu tine, deşi se întâmplă şi aşa. Ceea ce spun este că, în timp, figurile voastre încep să semene din ce în ce mai mult. Da, pe măsură ce trece timpul, trăsăturile voastre converg. Cât de înfricoşător poate fi?

într-un studiu de referinţă asupra înfăţişării cuplurilor căsătorite, Robert Zajonc, psiholog la Universitatea Stanford, împreună cu colegii săi au cerut la 12 cupluri căsătorite să trimită două seturi de portrete individuale, un set din primul an de căsnicie (tineri căsătoriţi) şi un set după 25 de ani de căsnicie (veterani). Cercetătorii au pus toate fotografiile tinerilor căsătoriţi într-un teanc, şi pe cele ale veteranilor în alt teanc, apoi au recrutat aproape 80 de participanţi cărora le-au cerut să ghicească bărbaţii şi femeile care erau căsătoriţi şi care semănau. S-a dovedit că împerecherea tinerilor căsătoriţi a fost imposibilă — evaluatorii nu au reuşit să fie mai exacţi decât dacă ar fi împerecheat la întâmplare fotografiile (cuplurile erau de aceeaşi rasă, etnie, clasă economică şi aproximativ aceeaşi vârstă). însă, când au cuplat fotografiile veteranilor, evaluatorii au fost şocant de precişi. Aceasta, pentru că soţii seamănă mult mai mult la nunta de argint decât la prima nuntă.

Zajonc şi colegii s-au sprijinit pe teoria eferenţei emoţionale pentru a explica ce se întâmplă: pe scurt, indivizii care empatizează unul cu altul îşi copiază expresiile feţei. Imitarea este un proces inconştient şi involuntar. Atunci când imiţi expresiile faciale ale unei alte persoane, simţi acea emoţie sau stare. (Vezi p. 158 referitor la neuronii-oglindă.) Cu timpul, pe măsură ce sunt folosiţi, muşchii faciali fie se întăresc, fie se atrofiază, la fel ca bicepşii sau gambele. Când expresiile faciale sunt repetate şi devin obişnuite, cum ar fi un zâmbet fals sau o grimasă constantă, ele gravează o „înfăţişare". Sprâncenele încruntate, buzele ţuguiate, ridurile de stres, de râs, laba gâştei, ridurile de pe frunte sau din jurul gurii apar pe parcursul deceniilor, aşa cum apa şlefuieşte piatra.

Cu cât este mai fericită căsnicia, cu atât soţii ajung să semene mai mult între ei. Zajonc a chestionat cele 12 cupluri ale studiului, punându-le întrebări despre satisfacţia în relaţie şi incidenţa experienţelor foarte fericite sau tragice pe care le-au avut de-a lungul deceniilor. A constatat că asemănarea era cu atât mai mare cu cât împărtăşeau mai multe atitudini. Asta, pentru că râseseră, plânseseră şi se îngrijoraseră împreună atât de mulţi ani.

Mai sunt şi alţi factori care ar putea contribui la convergenţa trăsăturilor feţei. Regimul alimentar este unul dintre ei, deşi soţii şi soţiile din studiu nu semănau unul cu altul în ceea ce priveşte cantitatea ţesutului gras facial. Clima este un alt factor — faptul de a trăi împreună într-o zonă caldă, însorită poate „eroda“ asemănător feţele indivizilor. Mai

mult, persoanele cu temperament similar pot dezvolta şi expresii similare. Dacă privim în acest fel, cei care se aseamănă se-adună şi ajung să semene şi mai mult.

Cel mai bun sfat pe care îl poţi obţine când eşti pe cale să te căsătoreşti este să fii sigur că-ţi iubeşti partenerul şi modul în care arată când se exprimă, pentru că aşa va arăta viitorul tău.

Ajută-ţi iubitul să zâmbească

Dacă partenerul tău este deprimat, cere ajutor. Vă va ajuta psihologic pe amândoi şi vă va păstra frumuseţea. Prietena mea,

Ada, a avut ani de zile un iubit cu depresie clinică. Cu câtă uşurinţă empatiza ea cu nefericirea şi frustrarea lui! Nu-şi dădea seama de asta, la vremea respectivă — rareori ne conştientizăm expresiile obişnuite —, dar arăta deprimată. Doar după ce s-au despărţit, prietenii i-au spus cât de fericită şi tânără părea acum şi cât de urâtă şi de zbârcită i-a fost faţa atât de mult timp. Gândindu-se, a realizat că acum ea nu mai reflecta figura acră a partenerului ei. Chiar şi pe o perioadă relativ scurtă de timp putem prelua aspectul oamenilor pe care îi iubim.

FAPTUL CĂ EŞTI ÎNDRĂGOSTIT TE FACE OARE ORB LA IUBIREA ALTOR OAMENI?

Psihologii au observat de multă vreme că oamenii, în general, sunt bizar de exacţi atunci când fac judecăţi rapide bazate pe foarte puţine informaţii. Din clipuri video de 30 de secunde sau mai puţin, nişte observatori imparţiali pot spune deseori foarte corect dacă doi indivizi sunt prieteni sau duşmani, homo- sau heterosexuali, dacă relaţia dintre ei e bună, dacă sunt extroverti, cinstiţi şi dacă au un nivel înalt de testosteron. Dar cum stă treaba cu iubirea — oare toţi percep iubirea la fel de corect?

Psihologul Frank Bemieri şi cercetătoarea Maya Aloni s-au gândit că oamenii îndrăgostiţi percep dragostea mai corect decât cei care nu sunt îndrăgostiţi — şi s-au trezit cu o surpriză. într-un studiu realizat la Universitatea din Toledo, ei le-au cerut la aproape 150 de bărbaţi şi femei să privească nişte clipuri video cu o durată de 25 de secunde, în care erau înfăţişate cupluri în diferite stadii ale relaţiei lor: de la simpli prieteni la îndrăgostiţi nebuneşte. Subiecţilor, fiecare aflat într-o relaţie cu nivel diferit de angajare (sau în nicio relaţie), li s-a cerut să evalueze dacă cuplurile din filmări erau îndrăgostite şi, dacă da, cât de îndrăgostite. Acest lucru nu era evident — cuplurile purtau discuţii agreabile despre stilul lor de viaţă şi despre lucrurile pe care le făceau cu plăcere, dar nu ofereau indicii directe despre nivelul lor de iubire sau angajament în relaţie.

Printre evaluatori, persoanele cele mai îndrăgostite erau cele mai încrezătoare în abilitatea lor de a identifica alte persoane îndrăgostite. Surprinzător pentru Bemieri şi Aloni, ele au fost cele mai inexacte. Această constatare a fost adevărată în special pentru bărbaţi. Bărbaţii îndrăgostiţi au fost semnificativ mai slabi decât alţi bărbaţi la identificarea iubirii celorlalţi. Şi femeile îndrăgostite au fost mai puţin precise decât alte femei, deşi nu semnificativ. Poate că bărbaţii sunt în mod special slabi la identificarea iubirii, pentru că ei nu vorbesc despre asta la fel de mult ca femeile, astfel încât nu recunosc iubirea în toate încarnările ei.

Morala este că iubirea chiar este oarbă; adică, în faţa iubirii tuturor, cu excepţia propriei iubiri. Există o pată oarbă pe creier, atunci când vine vorba despre judecata critică a iubirii. Deseori, iubiţii devin fixaţi în propria lor viaţă amoroasă şi o folosesc drept model pentru modul în care ar trebui să arate iubirea. Dacă a te ţine de mână, a te privi ochi în ochi şi alte manifestări fizice ale

afecţiunii sunt o mare parte din relaţia noastră, aceste manifestări ar putea fi singura cale prin care tu percepi iubirea. Nu contează că felul în care îţi exprimi iubirea nu este acelaşi cu felul în care şi-o exprimă alte cupluri. Poate că este arogant şi egoist din partea ta, dar încerci să forţezi iubirile tuturor să arate ca a ta, cel puţin inconştient.

Cred că există şi alt motiv pentru care celibatarii detectează iubirea cu mai multă acurateţe decât îndrăgostiţii. Când eşti celibatar, este în interesul tău să fii mai receptiv în ceea ce priveşte starea relaţiilor celorlalţi. Cuplul acela este cu adevărat îndrăgostit sau ai vreo şansă la iubitul ei cel sexy? Se spune adesea că iubirea este oarbă, însă gelozia are o privire de uliu.

OAMENII SONT MONOGAMI DE LA NATURĂ?

Da şi nu; depinde de felul în care priveşti lucrurile. Aşa cum delicat s-a exprimat actriţa Kate Hudson: „Nu cred că monogamia este realistă. Dar cred că noi, ca oameni, avem puterea de a face să se întâmple asta“. Oamenii se numără printre cele 4% dintre mamiferele care au relaţii sexuale exclusive — una dintre definiţiile monogamici. însă regula este interpretată liber, după cum ştim cu toţii. Cei mai mulţi dintre noi nu rămânem lângă un singur partener toată viaţa. în schimb, practicăm o „monogamie serială[1]', având mai multe relaţii sexuale secvenţiale pe parcursul vieţii. Putem flirta cu alţii sau avea fantasme cu ei când ne aflăm într-o relaţie monogamă. Se ştie că ambele sexe au aventuri. Nici măcar monogamia pe termen scurt nu este pentru oricine.

Nu eşti convins că specia noastră este monogamă? Atunci gân-deşte-te aşa: suntem doar moderat poligami. Moderat pentru că, atunci când ne compari cu alte specii, suntem pur şi simplu puritani. Mamiferele pur promiscue dezvăluie cel puţin unul dintre cele două semne grăitoare din anatomia lor. La speciile la care masculii dominanţi cultivă haremuri de femele există o diferenţă uriaşă în dimensiunea corpului celor două sexe. Masculul gorilă, de exemplu, trebuie să lupte cu ceilalţi pentru accesul sexual, astfel încât este aproape de două ori mai mare decât femela, ceea ce nu este valabil la oameni. Al doilea semn este dimensiunea scrotului. La speciile în care atât masculii, cât şi femelele sunt promiscui, masculii au testicule mai mari. Cu cât sunt mai mari testiculele, cu atât se produce mai multă spermă şi cu atât mai multe şanse are un individ să-şi elimine competitorii, inundând femela cu spermă. Un mascul bonobo obişnuit, care are zeci de partide de sex pe zi, cu partenere diferite, are un sac scrotal cât un grepfrut, în timp ce masculii umani poartă un sac modest care variază ca dimensiune între o nucă şi o portocală.

Pe măsură ce strămoşii noştri au evoluat pe parcursul ultimelor două milioane de ani, creierul copiilor a devenit din ce în ce mai mare, iar dependenţa lor de părinţi s-a prelungit. Femeile au avut nevoie de calorii suplimentare pentru sarcină şi alăptare, precum şi de ajutor în plus pentru creşterea copilului. Aceste presiuni este posibil să fi impulsionat nevoia de un mascul dedicat (cel puţin, pentru o perioadă). Ovulaţia ascunsă este posibil să fi împuternicit femeile cu dreptul de a alege şi a reţine partenerii (vezi pp. 117-118 pentru motive). Unii biologi evoluţionişti susţin că strămoşii noştri îndepărtaţi, homo ergaster, au început să se cupleze (să formeze perechi) după ce au apărut ca specie, undeva acum 1,7 milioane de ani. Detaliile şi durata acestor aventuri amoroase umane timpurii sunt necunoscute.

în timp ce femeile profită de faptul că au un bărbat prin preajmă, şi aranjamentul profită de bărbaţi. Deşi s-a spus frecvent că bărbaţii îşi împrăştie seminţele, în timp ce femeile le recoltează într-un singur loc, paternitatea îi poate face pe bărbaţi să decidă să planteze o grădină în loc de o pădure. (Vezi p. 133 referitor la nivelul de testosteron al taţilor.) Petrecând timp exclusiv cu o femeie, un bărbat îşi maximizează şansele de a fi tatăl copiilor ei şi de a creşte copii care au o legătură biologică cu el. Copiii ai căror taţi au ajutat la creşterea lor au avut probabil mai multe şanse de supravieţuire.

Observând diversitatea genelor în populaţiile umane, geneticienii au găsit dovezi că monogamia strictă nu a fost niciodată norma pentru noi, ci a devenit din ce în ce mai obişnuită cam acum 5 000-10 000 de ani, când culturile au făcut tranziţia la comunităţi sedentare de fermieri cu gospodării. Această schimbare a însemnat că mai mulţi bărbaţi au ajuns să se căsătorească, în timp ce în societăţile de vânători-culegători care erau poligame (nu erau toate), bărbaţii cu statut înalt aveau mai multe soţii şi mulţi copii, în timp ce bărbaţii cu statut inferior nu aveau nicio soţie.

într-o societate fără o distribuţie a bogăţiei şi resurselor, mulţi bărbaţi nu ajung să se căsătorească şi să aibă copii. (Spune-i asta partenerului tău data viitoare când se plânge că-1 ţii prea strâns în lesă.)

Exclusivitatea strictă pe tot parcursul vieţii nu este obişnuită în ţările occidentale. Jumătate dintre căsătoriile din Statele Unite se sfârşesc printr-un divorţ. Printre cuplurile americane căsătorite, 22% dintre bărbaţi şi 14% dintre femei recunosc că au flirtat cel puţin o dată, iar unele studii indică cifre mult mai mari. Chiar şi în epoca anticoncepţionalelor, cel puţin 3-4% dintre naşteri sunt rezultatul aventurilor ilicite. Ratele infidelităţii în alte culturi care o tolerează şi chiar o pun într-o lumină romantică sunt desigur mai mari. Fosta primă-doamnă a Franţei, Caria Bruni, fost manechin şi fostă cântăreaţă, a spus odată: „Monogamia mă plictiseşte teribil... prefer poligamia şi poliandria".

Privind chestiunea monogamiei printr-o lentilă evoluţionistă, antropologul Helen Fisher de la Rutgers sugerează că relaţiile umane ancestrale este posibil să fi avut cicluri de câte patru ani — suficient de mult pentru ca un cuplu să crească un copil până trece de perioada de sugar (alţii au citat „dorinţa durează şapte ani“). Părinţii pornesc pe drumuri separate, formând în cele din urmă o familie nouă, în care copiii mai mari ajută la creşterea copiilor mai mici.

Concluzia este că pentru cei mai mulţi oameni monogamia nu vine natural, în special dacă este definită în sensul stringent de un partener pe viaţă. Cultura şi experienţa personală sunt şi au fost mereu influenţe majore în acest domeniu. Spectrul se întinde între monogamia reală şi promiscuitatea extremă (care este încă foarte blândă, în comparaţie cu verişoarele noastre, mamiferele sălbatice), cei mai mulţi oameni din ţările occidentale practicând ceva în genul monogamiei seriale. Locul în care vă aflaţi tu şi partenerul tău în acest spectru depinde de amestecul obişnuit de alegeri personale, gene, mediu de provenienţă şi cultură. Să sperăm că vă potriviţi.

DE CE îl FACE ABSENTA PE BĂRBAŢI MAI TANDRI?

) i

Absenţa îi face mai tandri pe bărbaţi — dacă măsori tandreţea prin cât de îndrăgostit este după ce a fost departe de tine. Nu numai că este mai tandru, ci probabil crede şi că eşti mai atrăgătoare decât de obicei, şi crede că şi ceilalţi bărbaţi gândesc la fel. De asemenea, se excită mai uşor, are o dorinţă mai puternică de contact sexual cu tine şi convingerea încăpăţânată că şi tu vrei să faci dragoste cu el. De fapt, nu inima este cea care îl îmboldeşte la tandreţe, ci partea de jos a corpului lui.

Ardoarea partenerului tău după ce nu te-a văzut o vreme este pur şi simplu cauzată de timpul petrecut fără sex. Dacă aceeaşi perioadă de abstinenţă ar fi fost petrecută unul în compania celuilalt, nu ar fi fost atât de înflăcărat. Nesiguranţa este cea care îi face pe bărbaţi să se poarte în acest fel, susţin psihologul evoluţionist Todd Shackelford şi colegii săi de la Universitatea Florida Atlantic, care au chestionat 400 de tineri aflaţi în relaţii serioase şi au ajuns la aceste concluzii. Inconştient, partenerul tău se teme că i-ai fost infidelă. Cu cât sunteţi despărţiţi mai mult timp, cu atât mai mare este posibilitatea ca tu să te fi zbenguit cu alt bărbat.

Din perspectivă pur genetică, este o afacere proastă pentru un bărbat să-şi cheltuie timpul şi resursele crescând copilul altui bărbat. Asta înseamnă că instinctul lui, ascuţit pe parcursul secolelor de evoluţie, combinat cu o cultură a machismului, reacţionează cu

pasiune furtunoasă la perspectiva că ai avut relaţii sexuale cu altul. Drept urmare, este posibil să insiste să faceţi dragoste imediat ce vă întâlniţi, pentru ca sperma lui să concureze cu sperma amantului. Dacă ai rămâne însărcinată, el ar avea şanse mai mari să fie tatăl copilului. (Aminteşte-ţi că acest instinct a evoluat la bărbaţi mult înainte de anticoncepţionale, testarea paternităţii şi sprijinul pentru creşterea copilului.)

Fii atentă la „paznicul cuplului"

Bărbaţii care cred că partenerele lor sunt infidele tind să fie ori vigilenţi, ori violenţi, conform unui studiu coordonat de David Buss, psiholog evoluţionist. Cu cât arăţi mai bine, cu atât este mai mare probabilitatea ca partenerul tău să te „păzească".

Este posibil să te ascundă de rivalii lui şi să te împiedice să te întâlneşti cu bărbaţi mai bogaţi şi mai arătoşi. Este posibil să-ţi telefoneze în diferite momente pentru a vedea cu cine eşti, ce faci şi unde te poate găsi. în public, îşi pune haina sau braţul pe umerii tăi, posesiv. E chiar posibil să se ia la bătaie cu alţi bărbaţi care îndrăznesc să se uite la tine, în special dacă este chinuit de „sindromul Othello" — credinţa că partenera lui sau femeia pe care bărbatul şi-ar dori-o ca parteneră este atât de dezirabilă, încât toţi bărbaţii vor să se culce cu ea. Remarcabil este faptul că s-a constatat că bărbaţii îşi păzesc instinctiv partenerele mai tare atunci când ele sunt în preajma ovulaţiei.

Şi femeile sunt posesive cu partenerii lor, mai ales dacă aceştia au un statut înalt sau ambiţii. Prietenele şi soţiile motivate se îngrijesc şi îşi fac liposucţii ca să fie sigure că sunt competitive la capitolul frumuseţe. în public,'stau aproape de partenerii lor şi atenţionează subtil alte femei că el le aparţine atingându-1 sau mângâindu-1. îşi

manifestă expres indignarea sau suferinţa dacă el flirtează cu alte femei, scoţând în evidenţă foarte convenabil adicţia acestora de pastilele de slăbit sau gusturile lor proaste.

Dacă sunt şmechere, ele pot chiar flirta cu alţi bărbaţi, presupunând că un bărbat orbit de gelozie nu va mai observa alte femei.

în mod uimitor, cu cât riscul ca o femeie să fi fost infidelă este mai mare, cu atât mai multă spermă ejaculează bărbatul la

următorul raport sexual, conform biologilor Robin Baker şi Mark Beilis. Ei au demonstrat că, în medie, un bărbat care a stat cu partenera sa 100% din timp ejaculează circa 350 milioane de spermatozoizi, pe când un bărbat care este lângă partenera sa doar 5% din timp ejaculează circa 800 de milioane de spermatozoizi, indiferent de timpul care a trecut de la ultimul raport sexual. Un alt studiu a constatat că, atunci când bărbaţii se masturbează privind fotografii cu femei care fac sex cu mai mulţi bărbaţi odată, ei au un procentaj semnificativ mai mare de spermatozoizi mobili în sperma ejaculată.

Frecvenţa scenariilor îndrăzneţe cu „soţii infidele" în filmele porno este un testament al teoriei competiţiei spermatozoizilor. Un cuplu pe care îl cunosc joacă diverse roluri în scenarii în care soţia îşi înşală soţul cu un şir întreg de personaje imaginare, de la marinari musculoşi care hoinăresc pe străzile din New York când vasul lor este ancorat în port la bătrâni fără adăpost şi şeful ei cel intrigant. Nimic nu-1 face pe prietenul meu să fie mai pasional şi mai agresiv în iubire decât ideea că ea s-a zbenguit recent cu vreun străin jegos.

în plus, bărbaţii care îşi acuză femeile de infidelitate sunt mai pasionali, adică le penetrează mai adânc şi mai puternic (afirmă femeile). Motivul, conform psihologului evoluţionist Gordon Gallup Jr, care a coordonat studiul, este că sexul energic, agresiv, reprezintă o încercare inconştientă a bărbatului de a înlătura sperma rivalului. Făcând experimente cu spermă artificială, vibratoare şi vaginuri sintetice de mai multe forme şi dimensiuni, Gallup şi colegii săi de la SUNY Albany au descoperit că penetrarea adâncă, viguroasă poate înlătura cel puţin 80% din sperma aflată în apropierea cervixului unei femei. Vârful penisului este configurat ca o lingură şi, atunci când este împins în vagin, sperma se acumulează în şanţul format între capul penisului şi corpul său. Prin îndepărtarea spermei unui rival, este evitată o sarcină. Forma penisului şi abilitatea sa de a evacua sperma este, de asemenea, un motiv pentru care o a doua partidă de sex în aceeaşi noapte este o experienţă alunecoasă.

Ştiind toate acestea, ce poţi presupune data viitoare când partenerul tău apare în faţa uşii, după o lungă absenţă, cu flori şi complimente? Este posibil ca pasiunea să-i fie alimentată de ameninţarea competiţiei între spermatozoizi. Pentru unele femei, pasiunea brutală este foarte excitantă. Dar există şi o alternativă mai blândă — este foarte posibil să te iubească şi să-i fi fost dor de tine.

ESTE OARE POSIBIL CA GENELE SĂ TE FACĂ SĂ FII MAI FIDELĂ SAU MAI ADULTERĂ?

N-ar fi grozav dacă, pe lângă analizele necesare pentru căsătorie, partenerul tău ar face şi o analiză de monogamie, să descopere „gena infidelităţii"? Dezamăgitor pentru cei cărora le-ar plăcea ca ştiinţa să ofere răspunsuri clare, nu există o astfel de analiză şi o astfel de genă singulară. Dimpotrivă, mulţi factori — atât culturali, cât şi genetici — contribuie la măsura în care tu şi partenerul vă sunteţi fideli unul altuia. Iată câţiva, iar lista ar putea continua o vreme: modele de rol parentale, alegerea partenerului, ocazia de a înşela, iubiri trecute, stadii de viaţă, satisfacţia în viaţă, religie, niveluri hormonale etc.

Dacă ne uităm doar la gene, ştim deja că genele complexului major de histocompatibilitate ale femeilor pot face predicţii asupra infidelităţii, într-o anumită măsură. Cu cât există o suprapunere mai mare între variantele genelor respective în cadrul unui cuplu, cu atât creşte probabilitatea ca femeia să aibă o aventură sau cel puţin să fantasmeze asupra ei (vezi p. 44). Ştim, de asemenea, că soţii cu niveluri înalte ale testosteronului au rate mai mari de infidelitate decât cei cu niveluri mai scăzute (vezi p. 135).

în ultimii ani, oamenii de ştiinţă au făcut noi descoperiri referitor la genele care influenţează în special monogamia bărbaţilor.

Cercetătorii în neuroştiinţe Miranda Lim, Larry Young şi colegii lor de la Universitatea Emory au găsit o genă „a monogamiei“ la şoarecii de prerie, o specie de rozătoare care se împerechează pe viaţă. Masculul îşi petrece majoritatea timpului îngrijindu-şi partenera şi construindu-şi cuibul şi se îndepărtează foarte rar. Cercetătorii atribuie apriga dedicare a masculului unei caracteristici a anatomiei creierului său: receptorii de vasopresină amplasaţi în paladiumul ventral, unul dintre centrii plăcerii din creier. Vasopresina este un hormon care influenţează activitatea neuro-transmiţătorului dopamină, hormonul stării de bine, în circuitele de recompensă ale creierului. (Femela şoarecelui de prerie, ca şi femela omului, reacţionează mai mult la hormonul înrudit, oxitocina.)

Pentru masculul şoarecelui de prerie, „iubirea[1]* de-o viaţă este foarte clar datorată genei sale pentru receptorii vasopresinei. Atunci când receptorii vasopresinei sunt blocaţi şi dopamina nu mai ajunge la centrii plăcerii din creier, rozătoarele devin reci şi nedecidate. Când receptorii nu sunt blocaţi, masculii sunt fideli femelei cu care sunt pentru că o asociază cu plăcerea. Când cercetătorii au introdus receptori ai vasopresinei în creierul verilor promiscui, şoarecii de munte, rozătoarele infidele s-au transformat în sedentari fideli.

Vasopresina îi ajută şi pe masculii umani să se ataşeze de partenerele lor. Este izbitor că bărbaţii, ca şi şoarecii de prerie, manifestă un nivel înalt de diversitate a genelor receptoare de vasopresină. Bărbaţii cu una sau mai multe copii ale RD3 334, o variantă a genei receptoare de vasopresină, au o probabilitate mai mare de dificultăţi într-o relaţie serioasă — ceea ce duce la multe speculaţii referitoare la analizele care să depisteze „gena infidelităţii" în viitor. Persoanele aflate într-o relaţie mai lungă de doi ani manifestau o activitate crescută în zona recompensei din pali-dumul ventral, o regiune bogată în receptori ai vasopresinei. Oare bărbaţii cu palidum ventral activ au acolo şi tipul potrivit de receptori ai vasopresinei? Se poate. Este posibil ca, într-o zi, să avem

o terapie genetică ce va furniza genele vasopresinei în zonele de recompensă ale creierului, pentru a face bărbaţii mai fideli şi mai fericiţi în relaţie? Probabil, deşi este vorba de mult mai mult decât atât. (Am un prieten paranoid care se gândeşte la asta mai mult în termeni SF: un virus produs de bioinginerie care infectează receptorii vasopresinei la bărbaţii infideli şi îi transformă în bărbaţi de casă, loiali şi cam tonţi.)

Oxitocina este un alt hormon „de formare a cuplurilor" (vezi p. 130). Există unele dovezi că receptorii de oxitocină modulează ataşamentul la femela şoarecelui de prerie în acelaşi mod în care acţionează receptorii vasopresinei la masculi. Oxitocina stimulează ataşamentul, iar oamenii de ştiinţă au demonstrat că atunci când sunt blocaţi receptorii din aria cerebrală a plăcerii, femelele şoarecelui de prerie nu mai sunt chiar aşa de ataşate de perechea lor. Când se injectează oxitocină în creierul femelei, aceasta se ataşează foarte repede de masculul care este cu ea în acel moment. Ca şi femelele şoarecelui de prerie, femeile au nevoie de oxitocină pentru a forma relaţii de ataşament cu partenerii lor, iar măsura oxitocinei absorbite de receptorii femeii depinde de chimia unică a genelor şi hormonilor ei. Oare unele dintre noi avem mai mulţi receptori sau cel puţin receptori mai receptivi? Posibil. Şi-ar dori femeile o terapie genetică menită să le ajute să se ataşeze de un bărbat? Dacă da, s-ar putea numi cu adevărat iubire? Lucrurile se complică.

în acest moment, în domeniul neuroştiinţelor, a încerca să spui ce se petrece în minţile oamenilor doar din scanările cerebrale şi din neurochimie este ca şi cum ai supraveghea pieţele globale dintr-un satelit orbital. Putem deduce tipare din vapoare şi clădiri şi alte semne ale activităţii, dar nu cunoaştem detaliile. într-o zi, cunoştinţele noastre despre chimia cerebrală, gene şi hormoni ar putea fi suficiente pentru a înţelege de ce unii oameni se îndrăgostesc şi sunt credincioşi pe viaţă... iar alţii sunt nişte şobolani infideli.

CUM „CRE$TE" CREIERUL TĂU

CÂND EŞTI ÎNDRĂGOSTIT?

„Iubirea este expresia a două naturi într-o asemenea măsură, încât fiecare o include pe cealaltă şi fiecare este îmbogăţită de cealaltă." (Felix Adler)

Conform cognitivistului Douglas Hofstadter, în cartea sa, I am a strange loop (Sunt o buclă ciudată) două persoane îndrăgostite se internalizează una pe alta şi creează o stare de spirit care suprapune şi le expandează personalităţile

individuale. în esenţă, formezi un „noi“ — o fuzionare a atitudinilor, gusturilor, obiceiurilor, experienţelor, cunoştinţelor, scopurilor şi visurilor partenerului cu cele ale tale. Poţi gândi această identitate, „noi“, ca pe un tipar al neuronilor din creierul tău. Este o reprezentare mentală a relaţiei voastre. Acesta este unul dintre motivele pentru care despărţirea este atât de dureroasă. Când te desparţi, „omori“ tiparul — acel „noi“ şi reţeaua neuronală de asocieri şi recompense care îl sprijină. Dacă ai trecut vreodată printr-o separare grea, ştii că se simte ca o crimă. Ceea ce şi este, într-un fel.

Cercetătorii în neuroştiinţe sugerează că acea parte a creierului esenţială pentru crearea reprezentării mentale a relaţiei este giru-sul angular, aflat în lobul parietal. Gândeşte-te la girusul angular ca la un pod între creierul tău şi lumea din exterior. Acest ghem de neuroni te ajută să incorporezi noile experienţe senzoriale în contextul experienţei cunoscute. îţi permite să-ţi formezi reprezentări abstracte ale conceptelor, obiectelor şi ideilor. Fără girusul cingular, nu ai putea să păşeşti în afara stării tale psihice suficient de mult, cât să fii conştient de asta. Ţi-ai pierde abilitatea de a înţelege metaforele şi abstacţiunile („până la stele“ te-ar bulversa), ori să citeşti cuvinte şi să le traduci în limbajul intern al creierului tău. Dată fiind utilizarea lui în intemalizarea a ceea ce este exterior, se crede că girusul angular joacă un rol important în iubire.

Girusul angular este unul dintre punctele focale ale studiului coordonat de cercetătorii în neuroştiinţe Stephanie Ortigue de la Universitatea Statului California din Santa Barbara şi colegii ei, Scott Grafton de la Dartmouth şi Francesco Bianchi-Demicheli de la Spitalul Universitar Geneva. Echipa a recrutat aproape 40 de femei care erau îndrăgostite şi fericite în relaţia pe termen lung pe care o aveau cu prietenii sau soţii lor, pe care le-au supus unor teste RMN funcţionale pentru a urmări activitatea cerebrală în timpul unui test de detectare a cuvintelor. (Doar femeile au fost testate.) înainte de fiecare stimul, femeile au fost expuse unui flash subliminal fie cu numele partenerului, fie cu numele unui prieten platonic. Flash-ul cu numele partenerului a cauzat o diferenţă semnificativă în activitatea cerebrală, care la rândul ei a afectat scorurile obţinute la test.

Când cercetătorii au privit scanările activităţii cerebrale a femeilor după flash-urile cu numele partenerului, au văzut că girusul angular a fost activ, împreună cu insula, care ajută la procesarea experienţelor emoţionale, şi cu acele regiuni cerebrale asociate cu recompensa şi motivaţia, cu nucleul caudat şi aria tegmentală ventrală. Cercetătorii sugerează că vederea numelui scris al partenerului, tradus de girusul cingular, poate evoca o reprezentare mentală a relaţiei şi declanşa procese de gândire şi asociaţii implicate în iubirea pasională. în acelaşi timp, circuitele emoţionale şi motivaţionale ale creierului au devenit şi ele active. Doar un flash subliminal cu numele partenerului, nu cu numele unui prieten, a stimulat aceste arii cerebrale. Când aceste zone s-au „aprins[11] simultan, ca o „reţea conectată cu iubirea", femeile au gândit mai repede şi au avut rezultate mai bune la test. în mod interesant, cu cât o femeie a fost mai înflăcărată faţă de partenerul ei, cu atât ea a obţinut un scor mai mare. Se pare că dragostea este un bun motivator.

Neuroştiinţa iubirii se află încă în stadiile ei timpurii, speculative. Nimeni nu ştie cu adevărat dacă a fi îndrăgostit îţi ajută creierul să aibă performanţe mai bune în viaţa de zi cu zi, deşi pare să aibă un efect semnificativ asupra modului în care iubiţii procesează informaţia. Iubirea poate stimula asociaţiile inconştiente puternice care afectează modul în care percepi lumea şi îi răspunzi. Te poate motiva în feluri neaşteptate. Gândeşte-te la iubire ca la o expansiune a sinelui, o intemalizare a ceea ce este exterior. Prin asociere, tu şi partenerul tău, acest „noi“ pe care îl împărţiţi, şi lumea de dincolo de voi, sunteţi parte a unei reţele care creşte odată cu iubirea voastră.

Bibliografie

INTRODUCERE

Buss, D.M., Shackelford, T.K. (2008). Attractive women want it all: Good genes, economic investment, parenting proclivities, and emotional commitment. Evolutionary Psychology, 6(1), 134-46.

Eastwick, P.W. şi Finkel, E. J. (2008). Sex differences in mate preference revisited: Do people know what they initially desire in a romantic partner? Journal of Personality and Social Psychology, 94(2), 245-64.

CAPITOLUL 1

Rubin, Z. (1970). Measurement of romantic love. Journal of Personality and Social Psychology, 16(2), 265-73.

Kellerman, J.L., Lewis, J. şi Laird, J.D. (1989). Looking and loving: The effects of mutual gaze on feelings of romantic love. Journal of Research in Personality, 23,145-61.

Williams, G.P. şi Kleinke, C.L. (1993). Effects of mutual gaze and touch on attraction, mood, and cardiovascular activity. Journal of Research in Personality, 27(2), 170-83.

Aron, A., Melinant, E. et al. (1997). The experimental generation of interpersonal closeness: A procedure and some preliminary findings. Personality and Social Psychology Bulletin, 23(4), 363-72.

Adams, R.B., Jr. şi Kleck, R.E. (2003). Perceived gaze direction and the processing of facial displays of emotion. Psychological Science, 14(6), 644-47.

Adams, R.B., Jr. şi Kleck, R.E. (2005). Effects of direct and averted gaze on the perception of facially communicated emotion. Emotion, 5(1), 3-11.

Mason, M.F., Tatkow, E.P. şi Macrae, C.N. (2005). The look of love: Gaze shifts and person perception. Psychological Science, 16(3), 236-39.

Berman, L. (2007). Looking for love? Eyes have it. Jan 22. Chicago Sun-Times.

Conway, C.A., Jones, B.C., DeBruine, L.M. şi Little, A. C. (2008). Evidence for adaptive design in human gaze preference. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 275(1630), 63-69.

Hess, E.H., şi Polt, J.M. (1960). Pupil size as related to interest value of visual stimuli. Science, 132, 349-50.

Hess, E.H., Seltzer, A.L. şi Shlien, J.M. (1965). Pupil response of heteroand homosexual males to pictures of men and women: A pilot study. J Abnorm Psychol, 70,165-68.

Tombs, S. şi Silverman, I. (2004). Pupillometry. Evolution and Human Behavior, 25, 221-28.

Laeng, B. şi Falkenberg, L. (2007). Women's pupillary responses to sexually significant others during the hormonal cycle. Hormones and Behavior, 52(4), 520-30.

Langlois, J. (1990). Attractive faces are only average. Psychological Science, 1,115-21.

Perrett, D.I., Lee, K.J., Penton-Voak, L, Rowland, D., Yoshikawa, S., Burt, D.M. et al. (1998). Effects of sexual dimorphism on facial attractiveness. Nature, 394(6696), 884-87.

Slater, A., Von der Schulenberg, C, Brown, E. et al. (1998). Newborn infants prefer attractive faces. Infant Behavior and Development, 21 (2), 345-54.

Penton-Voak, I.S., Jones, B.C., Little, A.C., Baker, S., Tiddeman, B., Burt, D.M. et al. (2001). Symmetry, sexual

dimorphism in facial proportions and male facial attractiveness. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 268(1476), 1617-23.

Rhodes, G., Lee, K., Palermo, R. et al. (2005). Attractiveness of own-race, other-race, and mixed- race faces. Perception, 34, 319-40.

Rhodes, G. (2006). The evolutionary psychology of facial beauty. Annual Review of Psychology, 57,199-226.

Thornhill, R., Gangestad, S.W. şi Comer, R. (2006). Facial sexual dimorphism, developmental stability, and susceptibility to disease in men and women. Evolution and Human Behavior, 27(2), 131-44.

Kanwisher, N., Stanley, D. şi Harris, A. (1999). The fusiform face area is selective for faces not animals. Neuroreport, 10(1), 183-87.

Olson, I.R. şi Marshuetz, C. (2005). Facial attractiveness is appraised in a glance. Emotion, 5(4), 498-502.

Kanwisher, N. şi Yovel, G. (2006). The fusiform face area: A cortical region specialized for the perception of faces. Philos Trans R SocLondB Biol Sci, 361 (1476), 2109-28.

Kniffin, K.M. şi Wilson, D.S. (2004). The effect of nonphysical traits of the perception of physical attractiveness. Evolution and Human Behavior, 25, 88-101.

Swami, V., Greven, C. şi Fumham, A. (2007). More than just skin-deep? A pilot study integrating physical and non-physical factors in the perception of physical attractiveness. Perso Individ Dif, 42, 563-72.

Cloutier, J., Heatherton, T.F., Whalen, PJ. şi Kelley, W.M. (2008). Are attractive people rewarding? Sex differences in the neural substrates of facial attractiveness. Journal of Cognitive Neuroscience, 20, 941-51.

Jedlicka, D. (1984). A test of the psychoanalytic theory of mate selection. J Soc Psychol, 112, 295-99.

Bereczkei, T„ Gyuris, P. şi Weisfeld, G.E. (2004). Sexual imprinting in human mate choice. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 271(1544), 1129-34.

Wiszewska, A., Pawlowski, B. şi Boothroyd, L. (2007). Father-daughter relationship as a moderator of sexual imprinting: A faci-almetric study. Evolution and Human Behavior, 28(4), 248-52.

Roney, J.R., Hanson, K.N., Durante, K.M. şi Maestripieri, D. (2006). Reading men's faces: Women's mate attractiveness judgments track men's testosterone and interest in infants. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 273(1598), 2169-75.

Perrett, D.I., Penton-Voak, I.S., Little, A.C., Tiddeman, B.P., Burt, D.M., Schmidt, N. et al. (2002). Facial attractiveness judgments reflect learning of parental age characteristics. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 269(1494), 873-80.

Anderson, K.G. (2006). How well does paternity confidence match actual paternity? Evidence from worldwide nonpaternity rates. Current Anthropology, 47(3), 513-20.

Laeng, B., Mathisen, R. şi Johnsen, J.-A. (2007). Why do blue-eyed men prefer women with the same eye color? Behavioral Ecology, 61(3), 371-84.

CAPITOLUL 2

Wysocki, C.J. şi Preti, G. (2004). Facts, fallacies, fears, and frustrations with human pheromones. Anat Rec A Discov Mol Cell EvolBiol, 281(1), 1201-11.

Grammer, K., Fink, B. şi Neave, N. (2005). Human pheromones and sexual attraction. EurJ Obstet Gynecol Reprod Biol, 118(2), 135-42.

Wedekind, C, Seebeck, T., Bettens, F. şi Paepke, A. J. (1995). MHC dependent mate preferences in humans. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 260(1359), 245-49.

Ober, C., Weitkamp, L.R., Cox, N., Dytch, H., Kostyu, D. şi Elias, S. (1997). HLA and mate choice in humans. Am JHum Genet, 61(3), 497-504.

Rikowski, A. şi Grammer, K. (1999). Human body odour, symmetry and attractiveness. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 266(1422), 869-74.

Wedekind, C. şi Penn, D. (2000). MHC genes, body odours, and odour preferences. Nephrol Dial Transplant, 15(9), 1269-71.

Havliéek, J., Roberts, S.C. şi Flegr, J. (2005). Women's preference for dominant male odour: Effects of menstrual cycle and relationship status. Biol Lett, 1(3), 256-59.

Santos, P.S., Schinemann, J.A., Gabardo, J. şi Bicalho Mda, G. (2005). New evidence that the MHC influences odor perception in humans: A study with 58 Southern Brazilian students. Hormones and Behavior, 47(4), 384-88.

Milinski, M. (2006). The major histocompatibility complex, sexual selection, and mate choice. Annu RevEvol Syst, 37,159-86.

Ober, C, Hyslop, T. şi Hauck, W.W. (1999). Inbreeding effects on fertility in humans: Evidence for reproductive compensation. Am JHum Genet, 64(1), 225-31.

Grammer, K., Fink, B. şi Neave, N. (2005). Human pheromones and sexual attraction. EurJ Obstet Gynecol Reprod Biol, 118(2), 135-42.

Garver-Apgar, C.E., Gangestad, S.W., Thornhill, R., Miller, R.D. şi Olp, J.J. (2006). Major histocompatibility complex alleles, sexual responsivity, and unfaithfulness in romantic couples. Psychological Science, 17(10), 830-35.

Milinski, M. (2006). The major histocompatibility complex, sexual selection, and mate choice. Annu RevEvol Syst, 37,159-86.

Jacob, S., Kinnunen, L.H., Metz, J., Cooper, M. şi McClintock, M.K. (2001). Sustained human chemosignal unconsciously alters brain function. Neuroreport, 12(11), 2391-94.

Lundstrom, J.N., Goncalves, M., Esteves, F. şi Olsson, M. J. (2003). Psychological effects of subthreshold exposure to the putative

human pheromone 4, 16-androstadien-3-one. Hormones and Behavior, 44(5), 395-401.

Preti, G., Wysocki, C.J., Barnhart, K.T., Sondheimer, S.J. şi Leyden, J.J. (2003). Male axillary extracts contain pheromones that affect pulsatile secretion of luteinizing hormone and mood in women recipients. Biol Reprod, 68(6), 2107-13.

Bensafi, M., Tsutsui, T., Khan, R., Levenson, R.W. şi Sobei, N. (2004). Sniffing a human sex-steroid derived compound affects mood and autonomic arousal in a dose- dependent manner. Psychoneuroendocrinology, 29(10), 1290-99.

Lundstrom, J.N. şi Olsson, M.J. (2005). Subthreshold amounts of social odorant affect mood, but not behavior, in heterosexual women when tested by a male, but not a female, experimenter. Biol Psychol, 70(3), 197-204.

Jacob, T.J., Wang, L., Jaffer, S. şi McPhee, S. (2006). Changes in the odor quality of androstadienone during exposure-induced sensitization. Chem Senses, 31(1), 3-8.

Keller, A., Zhuang, H., Chi, Q., Vosshall, L.B. şi Matsunami, H. (2007). Genetic variation in a human odorant receptor alters odour perception. Nature, 449(7161), 468-72.

Wyart, C, Webster, W.W., Chen, J.H., Wilson, S.R., McClary, A., Khan, R.M. et al. (2007). Smelling a single component of male sweat alters levels of cortisol in women. J Neurosci, 27(6), 1261-65.

Platek, S.M., Burch, R.L. şi Gallup, G.B. (2001). Sex differences in olfactory self-recognition. Physiol Behflv, 73(4), 535-40.

Singh, D., şi Bronstad, P. M. (2001). Female body odour is a potential cue to ovulation. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 268(1469), 797-801.

Kuukasjarvi, S., Eriksson, C.J. et al. (2004). Attractiveness of women's body odors over menstrual cycle: The role of oral contraceptives and receiver sex. Behavioral Ecology, 15(4), 579-84.

Havliéek, J., Dvorakova, R. et al. (2006). Non-advertised does not mean concealed: body odour changes across the human menstrual cycle. Ethology, 112, 81-90.

Martins, Y., Preti, G., Crabtree, C.R., Runyan, T., Vainius, A.A. şi Wysocki, CJ. (2005). Preference for human body odors is influenced by gender and sexual orientation. Psychological Science, 16(9), 694-701.

Savic, I., Berglund, H. şi Lindstrom, P. (2005). Brain response to putative pheromones in homosexual men. Proc Natl Acad Sci USA, 102(20), 7356-61.

Berglund, H., Lindstrom, P. şi Savic, I. (2006). Brain response to putative pheromones in lesbian women. Proc Natl Acad Sci U S A, 103(21), 8269-74.

McClintock, M.K. (1971). Menstrual synchrony and suppression. Nature, 229 (5282), 244-45.

Jacob, S., Spencer, N.A., Bullivant, S.B., Sellergren, S.A., Mennella, J.A. şi McClintock, M.K. (2004). Effects of breastfeeding che-mosignals on the human menstrual cycle. Hum Reprod, 19(2), 422-29.

Spencer, N.A., McClintock, M.K., Sellergren, S.A., Bullivant, S., Jacob, S. şi Mennella, J.A. (2004). Social chemosignals from breastfeeding women increase sexual motivation. Hormones and Behavior, 46(3), 362-70.

Milinski, M. şi Wedekind, C. (2001). Evidence for MHC-correla-ted perfume preferences in humans. Behavioral Ecology, 12(2), 140-49.

Milinski, M. (2006). The major histocompatibility complex, sexual selection, and mate choice. Annu RevEvol Syst, 37,159-86.

Hirsch, A. şi Gruss, J. (1999). Human male sexual response to olfactory stimuli. J Neurol Orthop Med Surg 19(1), 514-19.

Hirsch, A.R., Schroder, M. et al. (1999). Scentsational sex: olfactory stimuli and sexual response in the human female. Inti Jml Arom, 9(2), 75-81.

Graham, C.A., Janssen, E. şi Sanders, S.A. (2000). Effects of fragrance on female sexual arousal and mood across the menstrual cycle. Psychophysiology, 37(1), 76-84.

Herz, R., Beland, S. et al. (2004). Changing odor hedonic perception through emotional associations in humans. Int J Comp Psych, 17(4), 315-38.

Havlicek, J. şi Lenochova, P. (2006). The effect of meat consumption on body odor attractiveness. Chem Senses,

31(8), 747-52.

Demattè, M.L., Osterbauer, R. şi Spence, C. (2007). Olfactory cues modulate facial attractiveness. Chem Senses, 32(6), 603-10.

CAPITOLUL 3

Thornhill, R., Gangestad, S.W. şi Comer, R. (1995). Human female orgasm and mate fluctuating asymmetry. Anim Behav, 50(6), 1601-15.

Collins, S.A. (2000). Men's voices and women's choices. Anim Behav, 60(6), 773-80.

Hughes, S., Dispenza, F. et al. (2004). Ratings of voice attractiveness predict sexual behavior and body configuration. Evolution and Human Behavior, 25, 295-304.

Bruckert, L., Lienard, J.S., Lacroix, A., Kreutzer, M. şi Leboucher, G. (2006). Women use voice parameters to assess men's characteristics. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 273(1582), 83-89.

Evans, S., Neave, N. şi Wakelin, D. (2006). Relationships between vocal characteristics and body size and shape in human males: An evolutionary explanation for a deep male voice. Biol Psychol, 72(2), 160-63.

Apicella, C.L., Feinberg, D.R. şi Marlowe, F.W. (2007). Voice pitch predicts reproductive success in male hunter-gatherers. Biol Lett., 3(6), 682-84.

Puts, D.A., Hodges, C.R. et al. (2007). Men's voices as dominance signals: Vocal fundamental and formant frequencies influence dominance attributions among men. Evolution and Human Behavior, 28, 340-44.

Feinberg, D.R., DeBruine, L.M., Jones, B.C. şi Little, A.C. (2008). Correlated preferences for men's facial and vocal masculinity. Evolution and Human Behavior, 29(4), 233-41.

Hughes, S., Dispenza, F. et al. (2004). Ratings of voice attractiveness predict sexual behavior and body configuration. Evolution and Human Behavior, 25, 295-304.

Feinberg, D.R., Jones, B.C. et al. (2005). The voice and face of a woman: One ornament that signals quality? Evolution and Human Behavior, 26, 398-408.

Feinberg, D.R., Jones, B.C., Law Smith, M.J., Moore, F.R., DeBruine, L.M., Cornwell, R.E. et al. (2006). Menstrual cycle, trait estrogen level, and masculinity preferences in the human voice. Hormones and Behavior, 49(2), 215-22.

Jones, B.C., Feinberg, D.R., DeBruine, L.M., Little, A.C. şi Vukovic, J. (2008). Integrating cues of social interest and voice pitch in men's preferences for women's voices. Biol Lett, 4(2), 192-94.

Pipitone, R.N., Gallup, G.G. (2008). Women's voice attractiveness varies across the menstrual cycle. Evolution and Human Behavior 29(4), 268-74.

Pentland, A.S. (2005). Socially aware computation and communication. Computer, March 63-69.

Jacobs, G., Smyth, R. şi Rogers, H. (2001). Language and sexuality: Searching for phonetic correlates of gay- and straight-sounding male voices. Toronto Working Papers in Linguistics, 18, 46-64.

Pierrehumbert, J.B., Bent, T., Munson, B., Bradlow, A.R. şi Bailey, J.M. (2004). The influence of sexual orientation on vowel production. JAcoust SocAm, 116 (4 Pt 1), 1905-08.

Erwin, P.G. (1993). First names and perceptions of physical attractiveness. J Psychol, 127(6), 625-31.

Hopkin, M. (2004). Name game increases sex appeal. News@Nature 10 august, http://www.npg.nature.com. 10 iulie 2007.

Perfors, A. (2004). What's in a name? The effect of sounds symbolism on perception of facial attractiveness. Lucrare prezentată la CogSci 2004, 5-7 august; Chicago, 111.

I

CAPITOLUL 4

Muscarella, F. şi Cunningham, M. (1996). The evolutionary significance and social perception of male pattern baldness and facial hair. Ethol Sociobiol, 17(2), 99-117.

Hinsz, V.B., Matz, D.C. şi Patience, R.A. (2001). Does women's hair signal reproductive potential? JExp Soc Psychol, 37,166-72.

Mesko, N. şi Bereczkei, T. (2004). Hairstyle as an adaptive means of displaying phenotypic quality. Hum Nat, 15(3), 251-70.

Thelen, T.H. (1983). Minority type human mate preference. Soc Biol, 30(2), 162-80.

Rich, M.K. şi Cash, T.F. (1993). The American image of beauty: media representations of hair color for four decades. Sex Roles, 29,113-24.

Frost, P. (2006). European hair and eye color: A case of frequency-dependent sexual selection? Evolution and Human Behavior, 27, 85-103.

Hitsch, G.J., Hortaçsu, A. şi Ariely, D. (2006). What makes you click? Mate preferences and matching outcomes in online dating. MIT Sloan Research Paper no. 4603-06.

Sorokowski, P. (2006). Do men prefer blondes? The influence of hair colour on the perception of age and attractiveness of women. Studia Psychologiczne, 44(3), 77-88.

Bry, C, Follenfant, A. şi Meyer, T. (2007). Blonde like me: When selfconstruals moderate stereotype priming effects on intellectual performance. J Exp Soc Psychol, 44 (3), 751-57.

Pawlowski, B,, Dunbar, R.I. şi Lipowicz, A. (2000). Tall men have more reproductive success. Nature, 403(6766), 156.

Nettle, D. (2002). Height and reproductive success in a cohort of British men. Hum Nature, 13, 473-91.

Nettle, D. (2002). Women's height, reproductive success, and the evolution of sexual dimorphism in modem humans. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 269,1919-23.

Pawlowski, B. şi Jasienska, G. (2005). Women's preferences for sexual dimorphism in height depend on menstrual cycle phase and expected duration of relationship. Biol Psychol, 70(1), 38-43.

Hitsch, G.J., Hortaçsu, Aii şi Ariely, Dan (2006). What makes you click? Mate preferences and matching outcomes in online dating. MIT Sloan Research Paper no. 4603-06.

Pokrywka, L., Cahric, M. et al. (2006). Body mass index and waist-hip ratio are not enough to characterize female attractiveness. Perception, 35(12), 1693-97.

Swami, V., Einon, D. et al. (2006). The leg- to-body ratio as a human aesthetic criterion. Body Image, 3(4), 317-23.

Sorokowski, P. şi Pawlowski, B. (2008). Adaptive preferences for leg length in a potential partner. Evolution and Human Behavior, 29(2), 86-91.

Johnson, K.L. şi Tassinary, L.G. (2007). Compatibility of basic social perceptions determines perceived attractiveness. Proc Natl Acad SciUSA, 104 (12), 5246-51.

Provost, M.P., Quinsey, V.L. şi Troje, N.F. (2007). Differences in gait across the menstrual cycle and their attractiveness to men. Arch Sex Behav.

Provost, M.P., Troke, N. şi Quinsey, V. (2008). Short-term mating strategies and attraction to masculinity in point-light walkers. Evolution and Human Behavior, 29, 65-69.

Singh, D. (1993). Adaptive significance of female physical attractiveness: Role of waist-to-hip ratio. Pers Soc Psychol, 65(2), 293-307.

Singh, D. (1994). Ideal female body shape: Role of body weight and waist-to-hip ratio. Int J Eat Disord, 16(3), 283-88.

Singh, D. (1994). Waist-to-hip ratio and judgment of attractiveness and healthiness of female figures by male and female physicians. Int JObes Reiat Metab Disord, 18(11), 731-37.

Singh, D. (2002). Female mate value at a glance: Relationship of waist-to-hip ratio to health, fecundity and attractiveness. Neuro Endocrinol Lett, 23 Suppl 4, 81-91.

Jasienska, G,, Ziomkiewicz, A., Ellison, P.T., Lipson, S.F. şi Thune, I. (2004). Large breasts and narrow waists indicate high reproductive potential in women. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 271 (1545), 1213-17.

Lassek, W.D. şi Gaulin, S.J. (2008). Waist-hip ratio and cognitive ability: Is gluteofemoral fat a privileged store of neuro developmental resources? Evolution and Human Behavior, 29(2), 26-34.

Morris, D. (1967). The Naked Ape: A Zoologist's Study of the Human Animal. New York: Bantam Books.

Cant, J. (1981). Hypothesis for the evolution of human breasts and buttocks. The American Naturalist, 117(2), 199-204.

Mpller, A.P., Soler, M. şi Thornhill, R. (1995). Breast asymmetry, sexual selection and human reproductive success. Ethol Socio-biol, 16, 207-19.

Jasienska, G., Ziomkiewicz, A., Ellison, P.T., Lipson, S.F. şi Thune, L (2004). Large breasts and narrow waists indicate high reproductive potential in women. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 271 (1545), 1213-17.

Scutt, D., Lancaster, G.A. şi Manning, J. T. (2006). Breast asymmetry and predisposition to breast cancer. Breast Cancer Res, 8(2), R14.

Singh, D. (1993). Adaptive significance of female physical attractiveness: Role of waist-to-hip ratio. Journal of Personality and Social Psychology, 65(2), 293-307.

Singh, D. (1994). Ideal female body shape: Role of body weight and waist-to-hip ratio. Int J Eat Disord, l6(3), 283-88.

Singh, D. (1994). Waist-to-hip ratio and judgment of attractiveness and healthiness of female figures by male and female physicians. Int JObes Reiat Metab Disord, 18(11), 731-37.

Singh, D. (1994). Body fat distribution and perception of desirable female body shape by young black men and women. IntJ Eat Disord, 16(3), 289-94.

Singh, D. (1995). Female judgment of male attractiveness and desirability for relationships: Role of waist-to-hip ratio and financial

status. Journal of Personality and Social Psychology, 69(6), 1089-

1101.

Etcoff, N. (1999). Survival of the Prettiest. New York: Doubleday.

Tovée, M.J., Maisey, D.S., Emery, J.L. şi Comelissen, P.L. (1999). Visual cues to female physical attractiveness. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 266(1415), 211-18.

Pope, H.G., Jr., Gruber, A. et al. (2000). Body image perception among men in three countries. Am J Psych, 157(8), 1297-1301.

Singh, D. (2002). Female mate value at a glance: Relationship of waist-to-hip ratio to health, fecundity and attractiveness. Neuro Endocrinol Lett, 23 Suppl 4, 81-91.

Frederick, D.A., Fessier, D.M. şi Haselton, M.G. (2005). Do representations of male muscularity differ in men's and women's magazines? Body Image, 2(1), 81-86.

Swami, V. şi Tovée, M.J. (2005). Female physical attractiveness in Britain and Malaysia. Body Image, 2,115-28.

Swami, V. şi Tovée, M.J. (2006). Does hunger influence judgments of female physical attractiveness? BrJ Psychol, 97(Pt 3), 353-63.

Swami, V. şi Tovée, M.J. (2007). Perceptions of female body weight and shape among indigenous and urban Europeans. Scand J Psychol, 48(1), 43-50.

Frederick, D.A., Fessier, D.M. şi Haselton, M.G. (2005). Do representations of male muscularity differ in men's and women's magazines? Body Image, 2(1), 81-86.

Yang, C.F., Gray, P. şi Pope, H.G., Jr. (2005). Male body image in Taiwan versus the West: Yanggang Zhiqi meets the Adonis complex. Am J Psychiatry, 162(2), 263-69.

Frederick, D.A. şi Haselton, M.G. (2007). Why is muscularity sexy?: tests of the fitness indicator hypothesis. Pers Soc Psychol/Bull 33(8), 1167-83.

Pettijohn, T.F., II şi Jungeberg, B.J. (2004). Playboy Playmate curves: changes in facial and body feature preferences across social and economic conditions. Pers Soc Psychol/Bull, 30(9), 1186-97.

Nelson, L.D. şi Morrison, E.L. (2005). The symptoms of resource scarcity: judgments of food and finances influence preferences for potential partners. Psychological Science, 16(2), 167-73.

Swami, V. şi Tovée, M.J. (2006). Does hunger influence judgments of female physical attractiveness? BrJPsychol, 97(Pt 3), 353-63.

Little, A.C., Cohen, D.L. şi Jones, B.C. (2007). Human preferences for facial masculinity change with relationship type and environmental harshness. BehavEvol Sociobiol, 61, 967-73.

Swami, V., Greven, C. şi Furnham, A. (2007). More than just skin-deep? A pilot study integrating physical and non-

physical factors in the perception of physical attractiveness. Pers Individ Dif, 42, 563-72.

Ponchietti, R,, Mondaini, N,, Bonafe, M,, Di Loro, F., Biscioni, S. şi Masieri, L. (2001). Penile length and circumference: A study on 3,300 young Italian males. Ear Urol, 39(2), 183-86.

Francken, A.B., van de Wiel, H.B., van Driel, M.F. şi Weijmar Schultz, W.C. (2002). What importance do women attribute to the size of the penis? Eur Urol, 42(5), 426-31.

Lever, J., Frederick, D.A. et al. (2006). Does size matter? Men's and women's views on penis size across the lifespan. Psychol Men & Mascul, 7(3), 129-43.

Simmons, L.W., Firman, R.C. et al. (2004). Human sperm competition: Testis size, sperm production, and rates of extrapair competition. Anim Behav, 68, 297-302.

Harris Interactive (2006). Vagisil Women's Health Center Survey. Feb 2-6.

AskMen.com. Great Males Survey (2005). 20 aprilie 2008, from http://www.askmen.com/media_kit/survey/survey_index. html.

CAPITOLUL 5

Bullivant, S.B., Sellergren, S.A., Stern, K,, Spencer, N.A., Jacob, S., Mennella, J.A., et al. (2004). Women's sexual experience during the menstrual cycle: Identification of the sexual phase by noninvasive measurement of luteinizing hormone. J Sex Res, 41(1), 82-93.

Roberts, S.C., Havlicek, J., Flegr, J., Hruskova, M., Little, A.C., Jones, B.C. et al. (2004). Female facial attractiveness increases during the fertile phase of the menstrual cycle. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 271 Suppl 5, S270-72.

Jones, B.C., Perrett, D.I., Little, A.C., Boothroyd, L,, Cornwell, R.E., Feinberg, D.R. et al. (2005). Menstrual cycle, pregnancy and oral contraceptive use alter attraction to apparent health in faces. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 272(1561), 347-54.

Gizewski, E.R., Krause, E., Karama, S., Baars, A., Senf, W. şi Forsting, M. (2006). There are differences in cerebral activation between females in distinct menstrual phases during viewing of erotic stimuli: A fMRI study. Exp Brain Res, 174(1), 101-8.

Smith, M.J., Perrett, D.I., Jones, B.C., Cornwell, R.E., Moore, F.R., Feinberg, D.R. et al. (2006). Facial appearance is a cue to oestrogen levels in women. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 273(1583), 135-40.

Haselton, M.G. (2007). Male sexual attractiveness predicts differential ovulatory shifts in female extra-pair attraction and male mate retention. Evolution and Human Behavior, 27, 247-58.

Miller, G.F., Tybur, J.M., şi Jordan, B.D. (2007). Ovulatory cycle effects on tip earnings by lap dancers: Economic evidence for human estrus? Evolution and Human Behavior 28 (6), 375-81.

Little, A.C., Jones, B.C., Penton-Voak, I.S., Burt, D.M. şi Perrett, D.I. (2002). Partnership status and the temporal context of relationships influence human female preferences for sexual dimorphism in male face shape. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 269(1496), 1095-1100.

Gangestad, S.W., Simpson, J.A., Cousins, A.J., Garver-Apgar, C.E. şi Christensen, P.N. (2004). Women's preferences for male

behavioral displays change across the menstrual cycle. Psychological Science, 15(3), 203-7.

Havlicek, J., Roberts, S.C. şi Flegr, J. (2005). Women's preference for dominant male odour: Effects of menstrual cycle and relationship status. Biol Lett, 1(3), 256-59.

Cornwell, R.E., Law Smith, M.J., Boothroyd, L.G., Moore, F.R., Davis, H.P., Stirrat, M. et al. (2006). Reproductive strategy, sexual development and attraction to facial characteristics. Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci, 361(1476), 2143-54.

Pillsworth, E.G. şi Haselton, M.G. (2006). Male sexual attractiveness predicts differential ovulatory shifts in extra-pair attraction and male mate retention. Evolution and Human Behavior, 27, 247-58.

Gangestad, S.W., Garver-Apgar, C.E., Simpson, J.A. şi Cousins, A.J. (2007). Changes in women's mate preferences across the ovulatory cycle. Journal of Personality and Social Psychology, 92(1), 151-63.

Little, A.C. şi Perrett, D.I. (2007). Using composite images to assess accuracy in personality attribution to faces. BrJPsychol, 98 (Pt 1), 111-26.

Roney, J.R., şi Simmons, Z.L. (2008). Women's estradiol predicts preference for facial cues of men's testosterone. Hormones and Behavior, 53(1), 14-19.

Hrdy, S.B. (1977). Infanticide as a primate reproductive strategy. Am Sci, 65(1), 40-49.

Alexander, R.D. şi Noonan, K. (1979). Concealment of ovulation, parental care, and human social evolution. în N.A. Chagnon şi W. Irons (ed.), Evolutionary Biology and Human Social Behavior, 436-53. North Scituate, MA: Duxbury.

Hrdy, S.B. (1990). Sex bias in nature and in history. Yearbook of Physical Anthropology, 33, 25-37.

Diamond, J. (1997). Why Is Sex Fun? The Evolution of Human Sexuality. New York: Basic Books.

Sillén-Tullberg, B. şi Mpller, A. (1993). The relationship between concealed ovulation and mating systems in anthropoid primates. Am Nat, 141,1-25.

Eriksson, A.W. şi Fellman, J. (2000). Seasonal variation of live-births, stillbirths, extramarital births and twin maternities in Switzerland. Twin Res, 3(4), 189-201.

Andersson, A.M., Carlsen, E., Petersen, J.H. şi Skakkebaek, N.E. (2003). Variation in levels of serum inhibin B, testosterone, estradiol, luteinizing hormone, follicle-stimulating hormone, and sex hormonebinding globulin in monthly samples from healthy men during a 17- month period: Possible effects of seasons. J Clin Endocrinol Metab, 88(2), 932-37.

James, M. (2005). Summertime mystery: More bom, fewer die in August. 3 martie 2008, http://abcnews.go.com/Health/ Sci-ence/story?id=945911.

van Anders, S.M., Hampson, E. şi Watson, N.V. (2006). Seasonality, waist-to-hip ratio, and salivary testosterone. Psychoneuroendocrinology, 31(7), 895-99.

Macdowall W. şi Wellings, K. (2008). Summer nights: A review of the evidence of seasonal variations in sexual health indications among young people. Health Ed, 108(1), 40-53.

Manning, J.T., Scutt, D., Wilson, J. şi Lewis-Jones, D.I. (1998). The ratio of 2nd to 4th digit length: predictor of sperm numbers and concentrations of testosterone, luteinizing hormone and oestrogen. Hum Reprod, 13(11), 3000-3004.

Manning, J.T., Barley, L., Walton, J., Lewis-Jones, D.I., Trivers, R.L., Singh, D. et al. (2000). The 2nd:4th digit ratio, sexual dimorphism, population differences, and reproductive success: Evidence for sexually antagonistic

genes? Evolution and Human Behavior, 21 (3), 163-83.

Manning, J.T. (2002). The ratio of 2nd to 4th digit length and performance in skiing. J Sports Med Phys Fitness, 42(4), 446-50.

Fink, B., Neave, N. şi Manning, J.T. (2003). Second to fourth digit ratio, body mass index, waist-to- hip ratio, and waist-to-chest

I

ratio: Their relationships in heterosexual men and women. Ann Hum Biol, 30(6), 728-38.

Fink, B., Grammer, K., Mitteroecker, P., Gunz, P., Schaefer, K., Bookstein, F.L. et al. (2005). Second to fourth digit ratio and face shape. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 272(1576), 1995-2001.

Manning, J.T., Fink, B., Neave, N. şi Caswell, N. (2005). Photocopies yield lower digit ratios (2D:4D) than direct finger measurements. Arch SexBehav, 34(3), 329-33.

Honekopp, J., Manning, J.T. şi Muller, C. (2006). Digit ratio (2D:4D) and physical fitness in males and females: Evidence for effects of prenatal androgens on sexually selected traits. Hormones and Behavior, 49(4), 545-49.

Honekopp, J., Voracek, M. şi Manning, J. T. (2006). 2nd to 4th digit ratio (2D:4D) and number of sex partners: Evidence for effects of prenatal testosterone in men. Psychoneuroendocrinology, 31(1), 30-37.

Kraemer, B., Noll, T., Delsignore, A., Milos, G., Schnyder, U. şi Hepp, U. (2006). Finger length ratio (2D:4D) and dimensions of sexual orientation. Neuropsychobiology, 53(4), 210-14.

Manning, J.T., Morris, L. şi Caswell, N. (2007). Endurance running and digit ratio (2D:4D): Implications for fetal testosterone effects on running speed and vascular health. Am J Hum Biol, 19(3), 416-21.

Peters, M., Manning, J.T. şi Reimers, S. (2007). The effects of sex, sexual orientation, and digit ratio (2D:4D) on mental rotation performance. Arch SexBehav, 36(2), 251-60.

Wilson, M. şi Daly, M. (2004). Do pretty women inspire men to discount the future? Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 271 Suppl4, S177-79.

Ariely, D. şi Lowenstein, G. (2006). The heat of the moment: The effect of sexual arousal on sexual decision making. JBehav Decis Making, 19(2), 87-98.

Van den Bergh, B. şi Dewitte, S. (2006). Digit ratio (2D:4D) moderates the impact of sexual cues on men's decisions in ultimatum games. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 273(1597), 2091-95.

Dutton, D.G. şi Aron, A.P. (1974). Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety. Journal of Personality and Social Psychology, 30(4), 510-17.

Meston, C.M. şi Frohlich, P.F. (2003). Love at first fright: Partner salience moderates roller-coaster-induced excitation transfer. Arch SexBehav, 32(6), 537-44.

Young, L.J. şi Wang, Z. (2004). The neurobiology of pair bonding. Nat Neurosci, 7(10), 1048-54.

Grewen, K.M., Girdler, S.S., Amico, J. şi Light, K.C. (2005). Effects of partner support on resting oxytocin, cortisol, norepinephrine, and blood pressure before and after warm partner contact. Psychosom Med, 67(4), 531-38.

Kosfeld, M., Heinrichs, M., Zak, P.J., Fischbacher, U. şi Fehr, E. (2005). Oxytocin increases trust in humans. Nature, 435(7042), 673-76.

Fisher, H.E., Aron, A. şi Brown, L.L. (2006). Romantic love: A mammalian brain system for mate choice. Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci, 361(1476), 2173-86.

Mazur, A. (1995). Biosocial models of deviant behaviour among male army veterans. Biol Psychol, 41(3), 271-93.

Mazur, A. şi Booth, A. (1998). Testosterone and dominance in men. Behav Brain Sci, 21(3), 353-63; discussion 363-97.

Storey, A.E., Walsh, C.J., Quinton, R.L. şi Wynne-Edwards, K.E. (2000). Hormonal correlates of paternal responsiveness in new and expectant fathers. Evolution and Human Behavior, 21(2), 79-95.

Burnham, T.C., Chapman, J.F., Gray, P.B., McIntyre, M.H., Lip-son, S.F. şi Ellison, P.T. (2003). Men in committed, romantic relationships have lower testosterone. Hormones and Behavior, 44(2), 119-22.

Gray, P.B. (2003). Marriage, parenting, and testosterone variation among Kenyan Swahili men. Am J Phys Anthropol, 122(3), 279-86.

Gray, P.B., Campbell, B.C., Marlowe, F.W., Lipson, S.F. şi Ellison, P.T. (2004). Social variables predict between-subject but not day-to-day variation in the testosterone of US men. Psychoneuroendocrinology, 29(9), 1153-62.

Gray, P.B., Yang, C.F. şi Pope, H.G., Jr. (2006). Fathers have lower salivary testosterone levels than unmarried men and married non-fathers in Beijing, China. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 273(1584), 333-39.

McIntyre, M., Gangestad, S.W., Gray, P.B., Chapman, J.F., Burnham, T.C., O'Rourke, M.T. et al. (2006). Romantic involvement often reduces men's testosterone levels—but not always: The moderating role of extrapair sexual interest. Journal of Personality and Social Psychology, 91 (4), 642-51.

Fisher, M.L. (2004). Female intrasexual competition decreases female facial attractiveness. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 271 Suppl 5, S283-85.

DeBruine, L.M., Jones, B.C. et al. (2005). Women's attractiveness judgments of self- resembling faces change across the menstrual cycle. Hormones and Behavior, 47(4), 379-83.

Jones, B.C., Little, A.C., Boothroyd, L., DeBruine, L.M., Feinberg, D.R., Smith, M.J. et al. (2005). Commitment to relationships and preferences for femininity and apparent health in faces are strongest on days of the menstrual cycle when progesterone level is high. Hormones and Behavior, 48(3), 283-90.

CAPITOLUL 6

Moore, M.M. (1985). Nonverbal courtship patterns in women: Rejection signaling. Semiotica, 118 (3/4), 201-14.

Moore, M.M. (1985). Nonverbal courtship patterns in women: Context and consequences. Ethol Sociobiol, 6, 236-46.

Strack, F., Martin, L.L. şi Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. Journal of Personality and Social Psychology, 54(5), 768-77.

Dabbs, J.M., Jr. (1997). Testosterone, smiling, and facial appearance. JNonverbal Behav, 21(1), 45-55.

Adams, R.B., Jr. şi Kleck, R.E. (2003). Perceived gaze direction and the processing of facial displays of emotion. Psychological Science, 14(6), 644-47.

Jones, B.C., DeBruine, L.M., Little, A.C. (2006). Integrating gaze direction and expression in preference for attractive faces. Psychological Science, 17 (7), 588-91.

Winston, J.S., O'Doherty, J., Kilner, J.M., Perrett, D.I. şi Dolan, R.J. (2007). Brain systems for assessing facial attractiveness. Neuropsychologia, 45(1), 195-206.

Conway, C.A., Jones, B.C., DeBruine, L.M. (2008). Evidence for adaptive design in human gaze preference. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 275(1630), 63-69.

Strack, F., Martin, L.L. şi Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. Journal of Personality and Social Psychology, 54(5), 768-77.

Frank, M.G., Ekman, P. şi Friesen, W.V. (1993). Behavioral markers and recognizability of the smile of enjoyment, Journal of Personality and Social Psychology, 64(1), 83-93.

Dabbs, J.M., Jr. (1997). Testosterone, smiling, and facial appearance. J Nonverbal Behav, 21(1), 45-55.

Abbey, A. (1987). Misperceptions of friendly behavior as sexual interest. Journal of Personality and Social Psychology, 42, 830-38.

Haselton, M.G. şi Buss, D.M. (2000). Error management theory: A new perspective on biases in cross-sex mind reading. Journal of Personality and Social Psychology, 78(1), 81-91.

Haselton, M.G. (2003). The sexual overperception bias: Evidence of a systematic bias in men from a survey of naturally occurring events. Journal of Research in Personality, 37, 34-47.

Henningsen, D. (2004). Flirting with meaning: An examination of miscommunication in flirting interactions. Sex Roles, 50(7/8), 481-99.

Hamann, S., Herman, R.A., Nolan, C.L. şi Wallen, K. (2004). Men and women differ in amygdala response to visual sexual stimuli. Nat Neurosci, 7(4), 411-16.

Levesque, M. (2006). Toward an understanding of gender differences in inferring sexual interest. Psychol Women Quart, 30, 150-58.

Renninger, L., Wade, J. şi Grammer, K. (2004). Getting that female glance: Patterns and consequences of male nonverbal behavior in courtship consequences. Evol Human Behav 25(6), 416-31.

Chapell, M.S., Beltran, W., Santanello, M., Takahashi, M., Ban-tom, S.R., Donovan, J.S. et al. (1999). Men and women holding hands: II. Whose hand is uppermost? Percept Mot Skills, 89(2), 537-49.

Guéguen, N. (2007). Courtship compliance: The effect of touch on women's behavior. Soc Influence, 2, 81-97.

Bale, C. şi Morrison, R. (2006). Chat-up lines as male sexual displays. Pers Indiv Dif, 40, 655-64.

Cooper, M., O'Donnell, D.O. et al. (2007). Chat-up lines as male displays: Effects of content, sex, and personality. Pers Indiv Dif, 43,1075-85.

Shields, S., Mallory, M.E. et al. (1990). The experience and symptoms of blushing as a function of age and reported frequency of blushing. J Nonverbal Behav, 14 (3), 171-87.

Changizi, M.A., Zhang, Q. şi Shimojo, S. (2006). Bare skin, blood and the evolution of primate colour vision. Biol Lett, 2(2), 217-21.

Chartrand, T.L. şi Bargh, J.A. (1999). The chameleon effect: The perception- behavior link and social interaction. Journal of Personality and Social Psychology, 76(6), 893-910.

Neumann, R. şi Strack, F. (2000). „Mood contagion": The automatic transfer of mood between persons. Journal of Personality and Social Psychology, 79(2), 211-23.

Cheng, C.M. şi Chartrand, T.L. (2003). Self-monitoring without awareness: Using mimicry as a nonconscious affiliation strategy. Journal of Personality and Social Psychology, 85(6), 1170-79.

Lakin, J.L. şi Chartrand, T.L. (2003). Using nonconscious behavioral mimicry to create affiliation and rapport. Psychological Science, 14(4), 334-39.

van Baaren, R.B., Holland, R.W., Kawakami, K. şi van Knippenberg, A. (2004). Mimicry and prosocial behavior. Psychological Science, 15(1), 71-74.

Lee, T.W., Josephs, O., Dolan, R.J. şi Critchley, H.D. (2006). Imitating expressions: Emotion- specific neural substrates in facial mimicry. Soc Cogn Affect Neurosci, 1(2), 122-35.

Nicholls, M.E., Clode, D„ Wood, S.J. şi Wood, A.G. (1999). Laterality of expression in portraiture: Putting your best cheek forward. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 266(1428), 1517-22.

Güntürkün, O. (2003). Human behaviour: Adult persistence of headturning asymmetry. Nature, 421(6924), 711.

Nicholls, M.E., Ellis, B.E., Clement, J.G. şi Yoshino, M. (2004). Detecting hemifacial asymmetries in emotional expression with threedimensional computerized image analysis. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 271(1540), 663-68.

Barrett, D., Greenwood, J.G. şi McCullagh, J.F. (2006). Kissing laterality and handedness. Laterality, 11(6), 573-79.

Singh, D. şi Bronstad, P.M. (2001). Female body odour is a potential cue to ovulation. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 268(1469), 797-801.

Kimata, H. (2006). Kissing selectively decreases allergen-specific IgE production in atopic patients. JPsychosom Res, 60(5), 545-47.

Hughes, S.M., Harrison, M.A. şi Gallup, G.G., Jr. (2007). Sex differences in romantic kissing among college students. Evolutionary Psychology, 5(3), 612-31.

PI.....

CAPITOLUL 7

Clarke, R. şi Hatfield, E. (1989). Gender differences in receptivity to sexual offers. JPsychol Human Sex, 2, 39-55.

Buss, D.M. şi Schmitt, D.P. (1993). Sexual strategies theory: An evolutionary perspective on human mating. Psychol Rev, 100(2), 204-32.

Schmitt, D.P., Alcalay, L, Allik, J., Ault, L., Austers, I., Bennett, K.L. et al. (2003). Universal sex differences in the

desire for sexual variety: Tests from 52 nations, 6 continents, and 13 islands. Journal of Personality and Social Psychology, 85(1), 85-104.

Li, N.P. şi Kenrick, D.T. (2006). Sex similarities and differences in preferences for short- term mates: What, whether, and why. Journal of Personality and Social Psychology, 90(3), 468-89.

Chivers, M.L., Rieger, G., Latty, E. şi Bailey, J.M. (2004). A sex difference in the specificity of sexual arousal. Psychological Science, 15(11), 736-44.

Rieger, G., Chivers, M.L. şi Bailey, J.M. (2005). Sexual arousal patterns of bisexual men. Psychological Science, 16(8), 579-84.

Lippa, R.A. (2006). Is high sex drive associated with increased sexual attraction to both sexes? It depends on whether you are male or female. Psychological Science, 17(1), 46-52.

Lippa, R.A. (2007). The relation between sex drive and sexual attraction to men and women: A cross-national study of heterosexual, bisexual, and homosexual men and women. Arch Sex Behav, 36(2), 209-22.

Wilson, G.D. (1987). Male-female differences in sexual activity, enjoyment, and fantasies. JPers Ind Dif, 8(1), 125-27.

Holstege, G., Georgiadis, J.R., Paans, A.M., Meiners, L.C., van der Graaf, F.H. şi Reinders, A.A. (2003). Brain activation during human male ejaculation. JNeurosci, 23(27), 9185-93.

Canli, T. şi Gabrieli, J.D. (2004). Imaging gender differences in sexual arousal. Nat Neurosci, 7(4), 325-26.

Chivers, M.L., Rieger, G., Latty, E. şi Bailey, J.M. (2004). A sex difference in the specificity of sexual arousal. Psychological Science, 15 (11), 736-44.

Hamann, S., Herman, R.A., Nolan, C.L. şi Wallen, K. (2004). Men and women differ in amygdala response to visual sexual stimuli. Nat Neurosci, 7(4), 411-16.

Khamai, R. (2006). Women become aroused as quickly as men. New Scientist; 2 October.

Schultheiss, O.C., Wirth, M.M. şi Stanton, S.J. (2004). Effects of affiliation and power motivation arousal on salivary progesterone and testosterone. Hormones and Behavior, 46(5), 592-99.

Thornhill, R. şi Gangestad, S.W. (1994). Human fluctuating asymmetry and sexual behavior. Psychological Science, 5(3), 297-302.

Thornhill, R., Gangestad, S.W. şi Comer, R. (1995). Human female orgasm and mate fluctuating asymmetry. Anim Behav, 50(6), 1601-1615.

Brown, W.M., Cronk, L., Grochow, K., Jacobson, A., Liu, C.K., Popovic, Z. et al. (2005). Dance reveals symmetry especially in young men. Nature, 438(7071), 1148-50.

Salonia, A., Fabbri, F., Zanni, G., Scavini, M., Fantini, G.V., Bri-ganti, A. et al. (2006). Chocolate and women's sexual health: An intriguing correlation. J Sex Med, 3(3), 476-82.

Steele, C.M. şi Josephs, R.A. (1990). Alcohol myopia: Its prized and dangerous effects. Am Psychol, 45(8), 921-33.

Lindman, R.E., Koskelainen, B. şi Eriksson, C.J.P. (1999). Drinking, menstrual cycle, and female sexuality: A diary study. Alcoholism 23(1), 169-73.

Gallup, G.G., Jr., Burch, R.L. şi Platek, S.M. (2002). Does semen have antidepressant properties? Arch Sex Behav, 31(3), 289-93.

Burch, R.L. şi Gallup, G. (2006). The Psychobiology of Human Semen. New York: Cambridge University Press.

Thornhill, R., Gangestad, S.W. şi Comer, R. (1995). Human female orgasm and mate fluctuating asymmetry. Anim Behav, 50(6) ,1601-15.

Singh, D., Meyer, W., Zambarano, R.J. şi Hurlbert, D.F. (1998). Frequency and timing of coital orgasm in women desirous of becoming pregnant. Arch SexBehav, 27(1), 15-29.

Baker, R. şi Beilis, M. (1993). Human sperm competition: Ejaculate adjustment by males and the function of masturbation. Anim Behav, 46(5), 861-85.

Dawood, K., Kirk, K.M., Bailey, J.M., Andrews, P.W., şi Martin, N.G. (2005). Genetic and environmental influences on the frequency of orgasm in women. Twin Res Hum Genet, 8(1), 27-33.

Baumeister, R.F. (2000). Gender differences in erotic plasticity: The female sex drive as socially flexible and responsive. Psychol Bull, 126(3), 347-74; discuţie 347-89.

Schmitt, D.P., Shackelford, T.K. şi Buss, D. (2002). Is there an early-30s peak in female sexual desire? Cross-sectional evidence from the United States and Canada. Can JHum Sex, 11(1), 1-18.

Schmitt, D.P. şi Shackelford, T.K. (2008). Big five traits related to short term mating: Evol Psych, 6, 246-82.

Komisaruk, B.R. şi Whipple, B. (1998). Love as sensory stimulation: Physiological consequences of its deprivation and expression. Psychoneuroendocrinology, 23(8), 927-44.

Komisaruk, B.R., Whipple, B„ Crawford, A., Liu, W.C., Kalnin, A. şi Moşier, K. (2004). Brain activation during vaginocervical selfstimulation and orgasm in women with complete spinal cord injury: fMRI evidence of mediation by the vagus nerves. Brain Res, 1024(1-2), 77-88.

Brody, S. (2006). Blood pressure reactivity to stress is better for people who recently had penile- vaginal intercourse than for people who had other or no sexual activity. Biol Psychol, 71(2), 214-22.

Brody, S. şi Kruger, T.H. (2006). The post-orgasmic prolactin increase following intercourse is greater than following masturbation and suggests greater satiety. Biol Psychol, 71(3), 312-15.

Vance, E.B. şi Wagner, N.N. (1976). Written descriptions of orgasm:

A study of sex differences. Arch Sex Behav, 5(1), 87-98.

Bolen, J.G. (1980). The male orgasm: Pelvic contractions measured by anal probe. Arch Sex Behav, 9(6), 508-21.

Mah, K. şi Binik, Y.M. (2001). The nature of human orgasm: A critical review of major trends. Clin Psychol Rev, 21(6), 823-56.

Komisaruk, B. R., Whipple, B., Crawford, A., Liu, W. C., Kalnin, A., şi Moşier, K. (2004). „Brain activation during vaginocervi-cal selfstimulation and orgasm in women with complete spinal cord injury: fMRI evidence of mediation by the vagus nerves." Brain Res, 1024(1-2), 77-88.

Holstege, G., Georgiadis, J.R., Paans, A.M., Meiners, L.C., van der Graaf, F.H. şi Reinders, A.A. (2003). Brain activation during human male ejaculation. JNeurosci, 23(27), 9185-93.

Bianchi-Demicheli, F. şi Ortigue, S. (2007). Toward an understanding of the cerebral substrates of woman’s orgasm.

Neuropsycho-logia, 45(12), 2645-59.

Ortigue, S., Grafton, S.T. şi Bianchi-Demicheli, F. (2007). Correlation between insula activation and self-reported quality of orgasm in women. Neuroimage, 37(2), 551-60.

Janus, S. şi Janus, C. (1993). The Janus Report on Sexual Behavior. New York: Wiley.

Baker, R. şi Beilis, M. (1993). Human sperm competition: Ejaculate adjustment by males and the function of masturbation. Anim Behav46(5), 861-85.

Das, A. (2007). Masturbation in the United States. J Sex Marital Ther, 33(4), 301-17.

Shepher, J. (1971). Mate selection among second generation kibbutz adolescents and adults: Incest avoidance and negative imprinting. Arch Sex Behav, 1, 293-307.

Wolf, A.P. (1995). Sexual Attraction and Childhood Association: A Chinese Brief for Edward Westermarck. Stanford, CA: Stanford Univ Press.

Lieberman, D., Tooby, J. şi Cosmides, L. (2003). Does morality have a biological basis? An empirical test of the factors governing moral sentiments relating to incest. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 270(1517), 819-26.

Lieberman, D., Tooby, J. şi Cosmides, L. (2007). The architecture of human kin detection. Nature, 445(7129), 727-31.

CAPITOLUL 8

Buss, D.M. (1989). Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. Behav Brain Sci, 12,1-49.

Buss, D.M. (2000). Desires in human mating. Ann NY Acad Sci, 907, 39-49.

Buss, D.M. şi Shackelford, T.K. (2008). Attractive women want it all: Good genes, economic investment, parenting proclivities, and emotional commitment. Evolutionary Psychology, 6(1), 134-46.

McNulty, J.K., Neff, L.A. şi Karney, B.R. (2008). Beyond initial attraction: Physical attractiveness in newlywed marriage. JFam Psych, 22(1); 135-43.

Pawlowski, B. şi Jasiehska, G. (2008). Women’s body morphology and preferrence for sexual partners’ characteristics. Evolution and Human Behavior, 29(1) 19-25.

Hitsch, G.J., Hortaçsu, A, şi Ariely, D. (2006). What makes you click? Mate preferences and matching outcomes in online dating. MIT Sloan Research Paper no. 4603-6.

Fisman, R., Iyengar, S., Kamenica, E. şi Simonson, I. (2006). Racial preference in dating: Evidence from a speed dating experience. Working paper; Columbia Business School.

Hancock, J., Toma, C. et al. (2007). The truth about lying in online dating profiles. Computer/Human Interaction; mai.

Roney, J.R. (2003). Effects of visual exposure to the opposite sex: Cognitive aspects of mate attraction in human males. Personality and Social Psychology Bulletin, 29(3), 393-404.

Griskevicius, V., Ţybur, J.M., Sundie, J.M., Cialdini, R.B., Miller, G.F. şi Kenrick, D.T. (2007). Blatant benevolence and conspicuous consumption: When romantic motives elicit strategic costly signals. Journal of Personality and Social Psychology, 93(1), 85-102.

Haselton, M.G., Buss, D.M., Oubaid, V. şi Angleitner, A. (2005). Sex, lies, and strategic interference: The psychology of deception between the sexes. Personality and Social Psychology Bulletin, 31(1), 3-23.

Sozou, P.D. şi Seymour, R.M. (2005). Costly but worthless gifts facilitate courtship. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 272(1575), 1877-84.

Buss, D.M. şi Barnes, M. (1986). Preferences in human mate selection. Journal of Personality and Social Psychology, 50(3), 559-80.

Miller, G. (2001). The Mating Mind: How Sexual Choice Shaped the Evolution of Human Nature. New York: Anchor.

Li, N.P., Bailey, J.M., Kenrick, D.T. (2002). The necessities and luxuries of mate preferences. Journal of Personality and Social Psychology, 82, 947-55.

Nettle, D. şi Clegg, H. (2006). Schizotypy, creativity, and mating success in humans. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 97(P 2), 177-90.

Anderson, K.G. (2006). How well does paternity confidence match actual paternity? Evidence from worldwide nonpaternity rates. Current Anthropology, 47(3), 513-20.

Haselton, M.G. (2007). Male sexual attractiveness predicts differential ovulatory shifts in female extra-pair attraction and male mate retention. Evolution and Human Behavior, 27, 247-58.

Buss, D.M. şi Barnes, M. (1986). Preferences in human mate selection. Journal of Personality and Social Psychology, 50(3), 559-80.

Miller, G. (2001). The Mating Mind: How Sexual Choice Shaped the Evolution of Human Nature. New York: Anchor.

Griskevicius, V., Ţybur, J.M., Sundie, J.M., Cialdini, R.B., Miller, G.F. şi Kenrick, D.T. (2007). Blatant benevolence and conspicuous

consumption: When romantic motives elicit strategic costly signals. Journal of Personality and Social Psychology, 93(1), 85-102.

Fraley, B. şi Aron, A. (2004). The effect of a shared humorous experience on closeness in initial encounters. Pers Relationship, 11, 61-78.

Azim, E., Mobbs, D., Jo, B., Menon, V. şi Reiss, A.L. (2005). Sex differences in brain activation elicited by humor. Proc Natl Acad Sci USA, 102(45), 16496-501.

Bazzini, D., Stack, E. et al. (2007). The effect of reminiscing about laughter on relationship satisfaction. Motiv Emotion, 31(1), 25-34.

Eastwick, P.W., Finkel, E.J. et al. (2007). Selective versus unselec-tive romantic desire: not all reciprocity is created equal. Psychological Science 18(4), 317-19.

Jones, B.C., DeBruine, L.M., Little, A.C., Burriss, R.P. şi Feinberg, D.R. (2007). Social transmission of face preferences among humans. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 274(1611), 899-903.

Little, A.C., Burriss, R. et al. (2008). Social influence in human face preference: Men and women are influenced more for long-term than short-term attractiveness decisions. Evolution and Human Behavior, 29(2), 140-46.

Brown, G.R. şi Fawcett, T.W. (2005). Sexual selection: Copycat mating in birds. CurrBiol, 15(16), R626-28.

Swaddle, J.P., Cathey, M.G., Correll, M. şi Hodkinson, B.P. (2005). Socially transmitted mate preferences in a monogamous bird: A non-genetic mechanism of sexual selection. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 272(1567), 1053-58.

Jones, B.C., DeBruine, L.M., Little, A.C., Burriss, R.P. şi Feinberg, D.R. (2007). Social transmission of face preferences among humans. Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences Journal, 274(1611), 899-903.

Little, A.C., Burriss, R. et al. (2008). Social influence in human face preference: Men and women are influenced more for long-term

than short-term attractiveness decisions. Evolution and Human Behavior, 29(2), 140-46.

Kenrick, D.T. şi Gutierres, S.E. (1980). Contrast effects and judgments of physical attractiveness. Journal of Personality and Social Psychology, 38,131-41.

Kenrick, D.T., Gutierres, S. şi Goldberg, L. (1989). Influence of popular erotica on judgments of strangers and mates. J Exp Soc Psychol, 25,159-67.

Kenrick, D.T., Neuberg, S.L., Zierk, K.L. şi Krones, J.M. (1994). Evolution and social cognition: Contrast effects as a function of sex, dominance, and physical attractiveness. Personality and Social Psychology Bulletin, 20, 210-17.

Kanazawa, S. şi Still, M.C. (2000). Teaching maybe hazardous to your marriage. Evolution and Human Behavior, 21(3), 185-90.

Mishra, S., Clark, A. şi Daly, M. (2007). One woman's behavior affects the attractiveness of others. Evolution and Human Behavior, 28,145-49.

Gibbs, J., Ellison, N. şi Heino, R. (2006). Self-presentation in online personals. Commun Res, 33(2), 152-77.

Norton, M.I., Frost, J.H. şi Ariely, D. (2007). Less is more: The lure of ambiguity, or why familiarity breeds contempt. Journal of Personality and Social Psychology, 92(1), 97-105.

Hill, S.E. (2007). Overestimation bias in mate competition. Evolution and Human Behavior, 28,118-23.

Brooks, M. (2000). What's love got to do with it? New Scientist. Oct 28.

Simâo, J. şi Todd, P.M. (2003). Emergent patterns of mate choice in human populations. ArtifLife, 9(4), 403-17.

Todd, P.M. (2007). Coevolved cognitive mechanisms in mate search: Making decisions in a decision-shaped world. în J.P. Forgas, M.G. Haselton, şi W. von Hippel (ed.), Evolution and the Social Mind: Evolutionary Psychology and Social Cognition. New York: Psychology Press.

Domnii preferă într-adevăr blondele? JENA FINGOTT

CAPITOLUL 9

Fisher, H., Aron, A., Mashek, D., Li, H., Strong, G. şi Brown, L.L. (2002). The neural mechanisms of mate choice: A hypothesis. Neuro Endocrinol Lett, 23 Suppl 4, 92-97.

Marazziti, D. şi Canale, D. (2004). Hormonal changes when falling in love. Psychoneuroendocrinology, 29(7), 931-36.

Aron, A., Fisher, H., Mashek, D.J., Strong, G., Li, H. şi Brown, L.L. (2005). Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. JNeurophysiol, 94, 327-37.

Fisher, H., Aron, A. şi Brown, L.L. (2005). Romantic love: An fMRI study of a neural mechanism for mate choice. J Comp Neurol, 493(1), 58-62.

Fisher, H.E., Aron, A. şi Brown, L.L. (2006). Romantic love: A mammalian brain system for mate choice. Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci, 361 (1476), 2173-86.

Fisher, H. şi Thomson, J.A., Jr. (2006). „Lust, romance, attachment: Do the side effects of serotonin- enhancing antidepressants jeopardize romantic love, marriage, and fertility?" în Platek, S., Keenan, J. şi Shackelford, T. (ed.), Evolutionary Cognitive Neuroscience. Cambridge, MA: MIT Press.

Murray, S.L., Holmes, J.G. şi Griffin, D.W. (1996). The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: Love is not blind, but prescient. Journal of Personality and Social Psychology, 71(6), 1155-80.

Gagne, F.M. şi Lydon, J.E. (2004). Bias arid accuracy in close relationships: An integrative review. Pers Soc Psychol Rev, 8(4), 322-38.

Geher, G. şi Bloodworth, R. (2005). Motivational underpinnings of romantic partner perceptions. J Soc Pers Reiat, 22(2), 255-81.

Zajonc, R.B., Adelmann, P.K. et al. (1987). Convergence in the physical appearance of spouses. Motiv Emotion, 11(4), 335-46.

Aloni, M. şi Bemieri, F. (2004). Is love blind? The effects of experience and infatuation in the perception of love. J Non verbal Behav, 28(4), 287-310.

Fisher, H.E., Aron, A., Mashek, D., Li, H. şi Brown, L.L. (2002). Defining the brain systems of lust, romantic attraction, and attachment. Arch SexBehav, 31(5), 413-19.

Dupanloup, L, Pereira, L., Bertorelle, G., Calafell, F., Prata, M.J., Amorim, A. et al. (2003). A recent shift from polygyny to monogamy in humans is suggested by the analysis of worldwide Y-chromosome diversity. JMolEvol, 57(1), 85-97.

Thornhill, R., Gangestad, S.W. şi Comer, R. (1995). Human female orgasm and mate fluctuating asymmetry. Anim Behav, 50(6), 1601-15.

Singh, D., Meyer, W., Zambarano, R.J. şi Hurlbert, D.F. (1998). Frequency and timing of coital orgasm in women desirous of becoming pregnant. Arch SexBehav, 27(1), 15-29.

Shackelford, T.K. (2002). Psychological adaptation to human sperm competition. Evolution and Human Behavior, 23,123-38.

Baker, R. şi Beilis, M. (1993). Human sperm competition: Ejaculate ad justment by males and the function of masturbation. Anim Behav, 46(5), 861-85.

Shackelford, T.K., Goetz, A.T., McKibbin, W.F. şi Starratt, V.G. (2007). Absence makes the adaptations grow fonder: Proportion of time apart from partner, male sexual psychology, and sperm competitionin humans (Homo sapiens). J Comp Psychol, 121(2), 214-20.

Buss, D.M. şi Shackelford, T.K. (1997). From vigilance to violence: Mate retention tactics in married couples. Journal of Personality and Social Psychology, 72(2), 346-61.

Buss, D.M. (2002). Human mate guarding. Neuro Endocrinol Lett, 23 Suppl 4, 23-29.

Pietrzak, R., Laird, J.D., Stevens, D.A. şi Thompson, N.S. (2002). Sex differences in human jealousy. Evolution and Human Behavior, 23, 83-94.

Pillsworth, E.G., Haselton, M.G. şi Buss, D.M. (2004). Ovulatory shifts in female sexual desire. J Sex Res, 41(1), 55-65.

Kilgallon, S.J. şi Simmons, L. (2005). Image content influences men's semen quality. Biol Lett, 1(3), 253-55.

Pillsworth, E.G. şi Haselton, M.G. (2006). Male sexual attractiveness predicts differential ovulatory shifts in extra-pair attraction and male mate retention. Evolution and Human Behavior, 27, 247-58.

Gallup, G.G. şi Burch, R.L. (2006). Semen displacement as a sperm competition strategy. Hum Nat, 17(3), 253-64.

Fisher, H., Aron, A., Mashek, D., Li, H., Strong, G. şi Brown, L.L. (2002). The neural mechanisms of mate choice: A hypothesis. Neuro Endocrinol Lett, 23 Suppl 4, 92-97.

Lim, M.M., Wang, Z., Olazabal, D.E., Ren, X., Terwilliger, E.F. şi Young, L.J. (2004). Enhanced partner preference in a promiscuous species by manipulating the expression of a single gene. Nature, 429(6993), 754-57.

Young, L.J. şi Wang, Z. (2004). The neurobiology of pair bonding. Nat Neurosci, 7(10), 1048-54.

Fisher, H.E., Aron, A. şi Brown, L.L. (2006). Romantic love: A mammalian brain system for mate choice. Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci, 361(1476), 2173-86.

Zeki, S. (2007). The neurobiology of love. FEBS Lett, 581(14), 2575-79.

Walum, H., Westberg, L., Henningsson, S. et al. (2008). Genetic variation in the vasopressin receptor la gene (AVPR1A) associates with pairbonding behavior in humans. PNAS, 105 (37) 14153-56.

Ortigue, S., Bianchi-Demicheli, F., Hamilton, A.F. şi Grafton, S.T. (2007). The neural basis of love as a subliminal prime: An even-trelated functional magnetic resonance imaging study. Journal of Cognitive Neuroscience, 19(7), 1218-30.

Mulţumiri

j

Sunt foarte recunoscătoare tuturor cercetătorilor ale căror experimente au inspirat scrierea acestei cărţi. îndeosebi le mulţumesc acelora care şi-au făcut timp să răspundă la întrebări sâcâitoare, să trimită materiale republicate şi/sau să citească fragmente relevante din manuscris: Stephanie Ortigue, Peter Frost, Gordon Gallup Jr, Christine Garver-Apgar, Meghan Provost, Suma Jacob, Meredith Chivers, Charles Wysocki, Randy Thornhill, Stuart Brody, Manfred Milinski, Sari van Anders, Sandy Pentland, Jorge Simâo, Jan Havliéek, Debra Lieberman, Peter Gray, Ben Jones, Nicolas Guéguen, Claus Wedekind, Lee Cronk, Galit Yovel, Bruno Laeng, Nancy Kanwisher, Arthur Aron şi Monica Moore. Desigur, toate erorile sau omisiunile îmi aparţin.

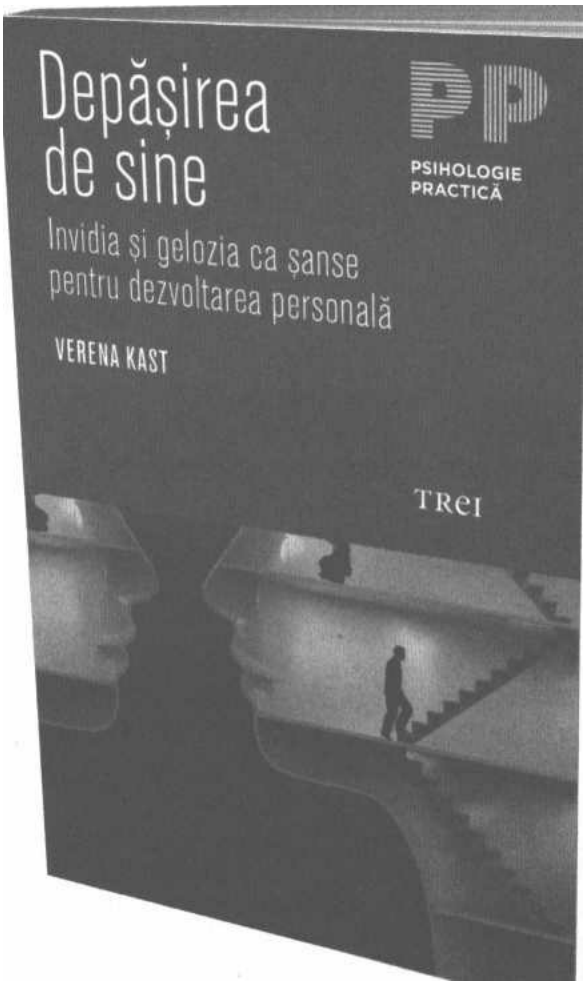
Aş vrea în special să-i mulţumesc lui Danielle Perez, redactorul cărţii, nu numai pentru nemijlocita ei atracţie faţă de carte, dar şi pentru excelentele redactări şi sugestii pe tot parcursul ei.

Le mulţumesc, de asemenea, Belinei Huey, lui Sue Warga, Sharon Propson, Theresei Zorro, lui Barb Burg, Chris Artis, Catherine Leonardo, Bonnie Ammer şi Fabrizio LaRocca. Mulţumiri speciale şi toată aprecierea pentru agentul meu, Rick Broadhead.

Le mulţumesc lui Katherine Larson şi Kelly Clayton pentru permisiunea de a cita din poeziile lor. Multe mulţumiri lui Zenaide, pentru sprijinul ei emoţional şi entuziasmul pentru această carte, altor prieteni care mi-au împărtăşit poveştile întâlnirilor lor

romantice, precum şi părinţilor mei pentru încurajări (şi pentru faptul că m-au lăsat să folosesc reşedinţa lor din Vermont).

Dar cel mai mult îi mulţumesc soţului meu, Peter, care îmi spune că preferă brunetele şi face mereu să îmi crească dopa-mina.



Depăşirea de sine

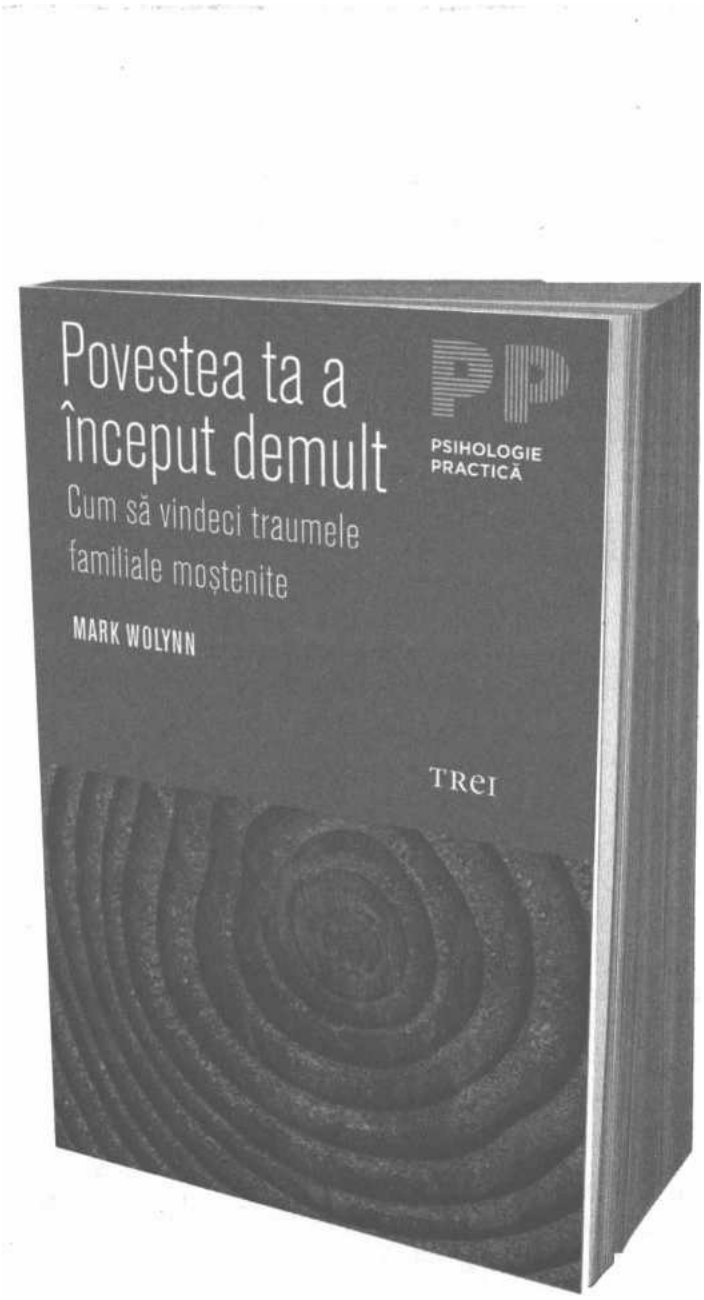
INVIDIA Şl GELOZIA CA ŞANSE PENTRU DEZVOLTAREA PERSONALĂ

Autor: Verena Kast

Titlul original: Ober sich hinauswachsen. Neid und Eifersucht als Chancen fur die persônliche Entwicklung Traducere din germana: Radu-Gabriel Pârvu

Când ne comparăm prea des cu ceilalţi, când suntem însetaţi de posesii şi faimă, înţepătura invidiei sau muşcătura geloziei ne va încerca inevitabil. Şi, cum tinde să negăm sau să proiectăm asupra altora aceste sentimente, ele nu vor dispărea, ci ne vor „roade" pe dinăuntru, diminuându-ne stima de sine. Reputata psihoterapeută jungiană Verena Kast demonstrează în ce fel, atunci când ne minţim şi refuzăm să admitem aceste sentimente negative, pierdem şansa dezvoltării personale şi ne cufundăm în ranchiună sau în false raţionalizări ale neputinţelor noastre. Devenind, în schimb, conştienţi de invidia şi gelozia ce ne pot bântui uneori, vom găsi căile spre a stăpâni aceste sentimente: fie ne vom angaja într-o competiţie constructivă, fie ne vom asuma anumite limite şi ne vom descoperi noi potenţialităţi, prin care să ne diferenţiem de ceilalţi. Odată eliberaţi de sindromul „caprei vecinului", ni se va deschide calea sănătoasă spre noi relaţii, spre solidaritate, spre „a fi“ în loc de „a avea".

Verena Kast este psihoterapeut şi analist formator la Institutul „C.G. Jung“ din Zürich. De aceeaşi autoare, la Editura Trei: Umbra din noi şi Fiicele tatălui, fii mamei.



Povestea ta a început demult

CUM SĂ VINDECI TRAUMELE FAMILIALE MOŞTENITE

Autor: Mark Wolynn

Titlul original: It Didn’t Start With You. How Inherited Family Trauma Shapes Who We Are and How to End The Cycle Traducere din engleză: Daniela Andronache

Un angajat cu experienţă ajunge să ia decizii financiare nesăbuite, repetând, fără să ştie, istoria tătălui său, un parior „ratat" pe care nici măcar nu-1 cunoscuse. O tânără depresivă vrea să se sinucidă prin „evaporare", pentru ca mai apoi să afle că bunica ei supravieţuise camerelor de gazare de la Auschwitz. Un băiat e cuprins de senzaţii inexplicabile de frig, fără să ştie că unchiul său murise îngheţat.

Cartea de faţă vorbeşte despre acele fobii, depresii şi gânduri obsesive care ne copleşesc fără să ne dăm seama de unde ni se trag. Combinând cercetările din neuroştiinţe cu intervenţiile specifice constelaţiilor familiale, autorul demonstrează în ce fel uneori ajungem să moştenim şi să retrăim, în mod inconştient, suferinţele şi traumele nerezolvate ale strămoşilor. Cititorul are la îndemână căi utile pentru eliberarea de traumele moştenite pe cale transgeneraţională. Aceste tehnici merg de la identificarea anxietăţilor mascate după cuvinte şi comportamente aparte până la genogramă, dialogul imaginar cu strămoşii şi eliberarea, prin compasiune, de suferinţele generaţiilor trecute.

Mark Wolynn este psiholog clinician specializat în traumele transgeneraţionale. Este director şi formator la Institutul pentru Constelaţii Familiale din San Francisco.